Marzo 2012 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

PROFUMI DI PRIMAVERA

Con primizie dell'orto e carni leggere la bella stagione invade le nostre cucine

Sformato di finocchi e radicchio rosso a pag. 62

Zafferano

Un menu completo, che illumina la tavola

Con il vapore

Verdure, carne e pesce: tutti i segreti della cucina delicata

IL BURRO AROMATIZZATO

12 idee facili per arricchire tante ricette

www.lacucinaitaliana.it

"DOVE FINISCE LA RICETTA E INIZIA LA MIA CREATIVITÀ?"

Neff progetta da più di un secolo gli strumenti indispensabili per esprimere al meglio la tua creatività in cucina. Il piano ad induzione FLEXINDUCTION di Neff è dotato di un'area cottura senza limiti. Una soluzione rivoluzionaria, per dare più spazio alla fantasia di chi cucina. Potrai posizionare più pentole contemporaneamente, a tuo piacimento, e preparare più pietanze in una volta sola! Inoltre è dotato della tecnologia PowerManagement, per non fare saltare il tuo contatore da 3kW, e dell'esclusiva manopola TwistPad®, per tenere sotto controllo con un unico gesto, tutte le funzioni del piano cottura.

"CON I PIANI COTTURA NEFF NON HO PIÙ LIMITI."

Se anche a te piace dare spazio alla fantasia, clicca su www.neff.it

Strumenti di cottura eccellenti, dedicati agli appassionati e ai maestri della cucina
www.ballarini.it
BALLARINI
1889

PAOLO PACI
ogni giorno commenta le notizie dal mondo dell'enogastronomia, racconta la vita della redazione e dialoga con i lettori. Seguitelo su: www.lacucina italiana.it/paoloblog

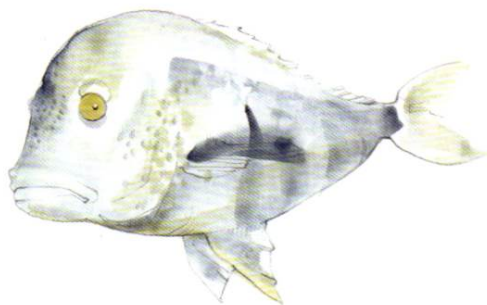
Galeotto fu quel dentice

Ho sempre avuto il sospetto che mia moglie mi abbia sposato perché sapevo pulire il pesce. Dal momento (eravamo fidanzati da poche ore) in cui mi disse: "Faccio una cena con amici. Se vieni mezz'ora prima mi aiuti a preparare". Il pesce, mezz'ora prima, lo trovai surgelato. Un grosso dentice freddo e rigido come una barra d'acciaio, ancora da pulire. Non ricordo bene come andò, ma quando arrivarono gli amici, il dentice era scongelato, sventrato, cucinato. Forse, non tanto buono, ma questo è un dettaglio. Da allora sono passati vent'anni più o meno. Mia moglie, che è ricca di virtù (armadi, bollette e lavori "da uomo" sono suo territorio esclusivo), continua a essere spettatrice in cucina, attivandosi solo al momento dell'assaggio. Nel frattempo si sono aggiunti, non tutti insieme, tre figli e una gatta vorace: una piccola tribù che mi guarda cucinare, fiduciosa. E io, felice, la sfamo.

Care lettrici e cari lettori, da questo numero assumo la direzione de *La Cucina Italiana*. Con un po' di timore, perché sento forte la responsabilità di un giornale che ha fatto la storia della gastronomia nel nostro Paese, fin dal 1929, e continua a farla. Nell'ultimo anno ho collaborato a rendere la rivista più fresca e attuale, e mentre io mi dedicavo alla forma, i miei colleghi con più esperienza mi insegnavano la sostanza. Sono stati bravi maestri e li ringrazio. Ringrazio anche l'editore per questa opportunità: per molti anni, da giornalista, mi sono dedicato ai viaggi e la gastronomia ho iniziato a praticarla in Thailandia o in Marocco prima ancora che in Italia. Poi è iniziata una lunga stagione di viaggi nei sapori del Belpaese, e non ho mai smesso di entusiasmarmi per un buon quartirolo della Valsassina o per una pezzogna all'acquapazza. Oggi mi risulta facile entusiasmarmi per le ricette dei nostri bravissimi cuochi. Assaggiarle, poi, è un piacere.

Anche il livello della mia cucina casalinga, nell'ultimo anno, pare che sia migliorato. I miei figli non parlano più di andare a vivere all'estero, la gatta graffia di meno, mia moglie è particolarmente gentile. Però Walter, il nostro primo chef, mi ha detto che il pesce non si scongela in mezz'ora. E che sono fortunato a essere ancora sposato.

Paolo Paci

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Per scrivere alla redazione: cucina@quadratum.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

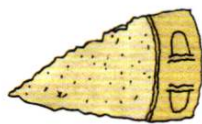
sommario marzo 2012

MENU E GUIDA

ATTUALITÀ

LE RICETTE

I PIACERI

RUBRICHE

120
In Valpadana, tra Grana Padano, bolliti e torrone

89
12 modi per dire burro

77
Zafferano, un raggio dorato

106
La forza delicata del vapore

86
Gnocchi alla romana

31
Un gesto pulito in cucina

illustrazioni Karin Kellner/2DM, Thibaud Hérem

6 menu per marzo

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati

FACILE E CASALINGO

INVITO DA GOURMET

VEGETARIANO

ASPETTANDO LA PRIMAVERA

Il menu speciale

CON PESCI PICCOLI E PICCOLISSIMI

BRUNCH DOMENICALE

48 RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

L'indice dello chef

Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato

ANTIPASTI	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Bruschetta di pane integrale con broccoli e castagne ▼	o	30'			99
Burro ai capperi e prosciutto ◖	o	20'		10 ore	90
Burro all'astice ◖	ooo	45'		10 ore	90
Burro alla menta e bottarga	o	20'		10 ore	90
Burro alle acciughe ◖	o	20'		10 ore	90
Burro alle aringhe ◖	o	15'		10 ore	90
Burro alle prugne e grappa ▼ ◖	o	15'		10 ore	91
Burro allo Champagne ▼ ◖	o	35'		10 ore	90
Burro allo scalogno e aceto ▼ ◖	o	25'		10 ore	91
Burro con erbe e grissini ▼	o	20'		10 ore	91
Calamari ripieni di carciofi	oo	1 ora			46
Calzoncelli di patate e fave ▼	oo	1 ora e 40'			48
Insalata di finocchi, carciofi e sedano su crema di riso ▼	o	1 ora			48
Paccheri impanati farciti di tacchino	oo	40'			46
Pinzimonio di finocchi con crema di cannellini ▼ ◖	o	25'			42
Tigelle di kamut e spinaci con caprino e coppa	oo	40'	●	14 ore	49

PRIMI PIATTI & PIATTI UNICI	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Bucatini con sugo di polpettine	o	15'			44
Cuscus giallo, coniglio e piselli ●	oo	40'			78
Gnocchi alla menta al ragù di agnello	oo	1 ora e 30'	●		50
Gnocchi alla romana ▼	o	40'	●	40'	87
Malloreddus con coste e triglie	oo	1 ora		30'	52
Minestra di riso integrale e cereali	o	50'			100
Minestrone di taccole, carote e sedano con crostini ▼	o	40'			42
Paccheri all'astice e cime di rapa	oo	45'			93
Pasta integrale con carciofi ▼	o	20'			99
Riso saltato con puntarelle ◖	o	30'			52
Spaghetti al gorgonzola e barba di frate ▼	o	20'			53
Spaghetti croccanti con pomodorini	o	35'			104
Tagliatelle, fave e salsiccia	o	25'			40
Vellutata di cavolfiore con cavolini ▼	o	45'			50
Zuppa di cipolle ▼	o	2 ore e 30'			79

SECONDI DI PESCE	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Crocchette di baccalà	oo	50'			101
Filetti di salmerino e verdure glassate ◖	oo	50'			54
Filetti di sarago su letto di scarola e olive ◖	o	15'			42
Pesciolini in carpione	oo	40'			57
Pesce San Pietro e branzino con rösti ◖	ooo	2 ore			81
Prato fiorito ◖	oo	45'			103
Spiedini di sarde alle fave ◖	oo	30'			56
Umido di moscardini e piselli ◖	o	40'			56
Zuppetta di conchiglie	o	50'		1 ora	54

LEGENDA

Impegno	Ricette speciali	Oggi per domani	Volete assaggiarla con noi?
○ FACILE	◖ Senza glutine	● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)	● Partecipate alla Cena sul tema Zafferano presso la Scuola de La Cucina Italiana, il 13 marzo. Prenotazioni: www.scuolacucinaitaliana.it
○○ MEDIO	▼ Vegetariane		
○○○ PER ESPERTI			

le idee marzo 2012

Non mangiate le margherite era il titolo di un film del 1960, con David Niven e Doris Day. Senza arrivare a ingoiare quelle in sala da pranzo, come facevano i figli della famiglia nel film, oggi i fiori sono di moda. Nel piatto. Si possono mangiare pratoline, primule e violette, crude in insalata o aggiunte alle ricette come gentili erbe aromatiche. Ottimi anche rose e crisantemi, da evitare mughetti o ellebori, che sono velenosi. Un sito può aiutare a orientarsi: www.fioricommestibili.it

Dare delle "bechiche" alle viole non vuol dire insultarle, ma riconoscerne il potere antitosse che le fa protagoniste di molti sciroppi domestici. E a Sulmona le "Clarisse" non sono monache, ma confetti con cuore di gelatina di viole. Per acquistarli: www.dicarlo.it

Vi abbiamo convinto e state già pensando al vostro menu di fiori eduli? La materia prima potete acquistarla presso molti fruttivendoli o nei supermercati specializzati, in ogni stagione dell'anno. I fiori sono confezionati in vaschette che in frigo durano circa una settimana dal raccolto. Chi vuole coltivarli può procurarsi il kit "Edible Flowers", pronto per la coltura in vaso di viole, calendule ed erba cipollina. Per richiederlo: www.dunecraft.com/products/edibleflowers

FIORI, ERBETTE, ERBACCE

Cosa è una striscia d'erba? Molti pensano: uno spazio in cui portare il cane. Un posto pieno di erbacce che si possono calpestare. In realtà il prato è un microcosmo di piante utili, spesso commestibili, curative, in passato persino indispensabili alla dieta dei nostri antenati. Lo scopriamo nel recente *Elogio delle erbacce*, del famoso botanico inglese Richard Mabey (Ponte alle Grazie, 352 pagine, 19,50 euro). Ce lo racconta anche Libereso Guglielmi, ex giardiniere della famiglia di Italo Calvino, appassionato di erbe e fiori edibili e autore di libri di ricette che insegnano a conoscerli, salvarli, mangiarli. Il suo nuovo libro si intitola *Cucinare il giardino* (Edizioni Zem, 112 pagine, 12 euro). www.ponteallegrazie.it www.edizionizem.com

foto Conny Van Kasteel

In silicone, i manici delle bistecchiere "Saporelax" di Risolì sono pieghevoli e vanno in forno fino a 250 °C. Da 40 a 55 euro.

Sono in termoplastica vulcanizzata riciclabile le impugnature antiscivolo degli zester Microplane. A 21,95 euro cad.

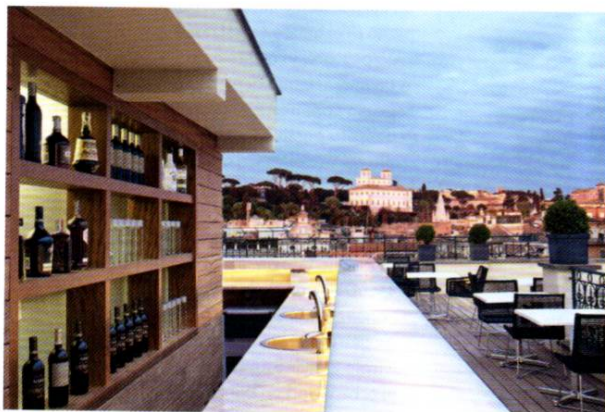
NUOVE TECNOLOGIE ARCOBALENO

La virtù sta nel manico

Manici roventi, impugnature scivolose. Causa di scottature e disastri nelle ore critiche dei pasti, sono il terrore di chi sta ai fornelli. I produttori di attrezzi da cucina l'hanno capito e prestano la massima attenzione nella progettazione dei manici. Forme ergonomiche, meccanismi salvaspazio, materiali refrattari in grado di affrontare le alte temperature del forno, superfici antiscivolo che rendono salda l'impugnatura, trasmettendo (anche) sorprendenti piacevolezze tattili: sono queste le novità del mondo degli utensili. E per non passare inosservati, i manici oggi adottano anche grintosi colori fluo.
www.risoli.com www.microplane.com

PRANZARE A ROMA

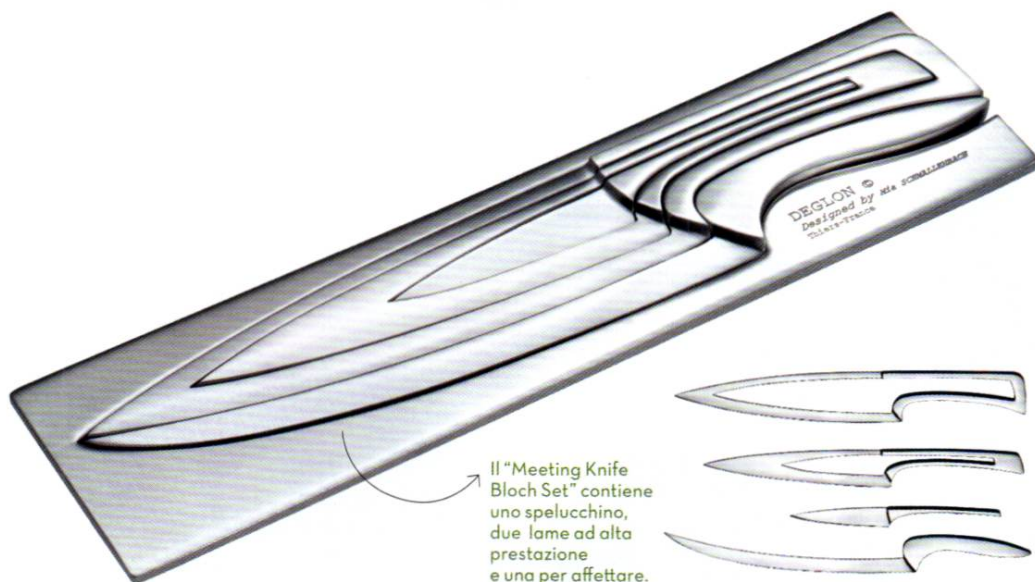
Una terrazza sulla Città Eterna

Un nuovo 5 stelle in un palazzo dell'800, restaurato in chiave contemporanea. E all'ultimo piano, una terrazza dove catturare il primo tiepido ponentino di primavera. "The First" (via del Vantaggio 14, tel. 0645617070) propone anche agli ospiti esterni il ristorante "Overhall", per ammirare lo skyline della Città Eterna e gustare i piatti dello chef Alessandro Bartozzi. Carta a 60 euro.
www.thefirsthotel.com

MELANZANE COL SORRISO

Banana sì! Melanzana no! Con il purè scatta il sorriso. Il minestrone lo spegne. Bella impresa far mangiare frutta e verdura ai bambini! Fate così. Portate in tavola peperoni o fagiolini? Recitate le filastrocche "Rabbia di peperoni" o "Fanno finta i fagiolini". Le trovate nel libro *Mela Canti*, di C. Carminati, G. Pezzetta e A. Agliardi. Non basta? Allegato c'è anche un disco con le filastrocche in versione cantata. A 20 euro.
www.francopaniniragazzi.it

foto Riccardo Lettieri

ULTRAPIATTO PER TAGLIARE

Affilatissimo hi-tech

Il "Meeting Knife Bloch Set" contiene uno spelucchino, due lame ad alta prestazione e una per affettare.

È spesso 1,1 cm, circa quanto un giornale quotidiano, il "Meeting Knife Bloch Set", lungo 34,9 cm e largo 8,3. Contiene quattro coltelli ritagliati con il laser da un blocco di acciaio inossidabile. Un oggetto importante, per la raffinatezza progettuale e per il costo (circa 950 euro). Per ottenere il prototipo ci sono volute 150 ore di lavoro: a progettarlo è stata Mia Schmallenbach, giovane designer di origini tedesco-srilankesi, diplomata in design industriale a Bruxelles. Lo produce Déglon, storica coltelleria francese. Quando serve un coltello, basta premere leggermente sulla punta e il manico si solleva offrendosi alla presa.
www.deglon.fr

VINO, MAESTRO DI VITA

Un professore di filosofia, Massimo Donà, e un enologo, Luca Maroni, si trovano a Mazzorbo, isola veneziana, e passano due giorni a parlare di vino. Dialoghi e riflessioni sono poi raccolti nel libro *Il vino e il mondo intorno* (Aliberti, Editore,160 pag., 15 euro). Il vino nutre, dicono, scalda, libera dai pregiudizi. È gioia e felicità, ma anche malinconia e disperazione. E infine educa, perché costringe chi lo consuma ad assumersi la responsabilità di quanto berne.
www.alibertieditore.it

IN AGENDA

2-11 marzo
Cioccolatò
A Torino, omaggio della città al cioccolato, con laboratori cioccolatieri, attività didattiche e degustazioni concentrate in Piazza Vittorio.
www.cioccola-to.it

10-12 marzo
Taste 7
Alla Stazione Leopolda di Firenze, settimo Salone delle eccellenze del gusto e del design della tavola.
www.pittimmagine.com

22-25 marzo
Con noi a Positano
La Scuola de La Cucina Italiana si trasferisce all'hotel Palazzo Murat per scoprire e degustare i profumi del Mediterraneo.
www.scuolacucinaitaliana.it

UNA NUOVA TRATTORIA A FIRENZE

Non la solita ribollita

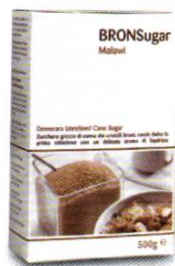
Una minuscola trattoria di cucina moderna, originale e leggera. Pochi tavoli su due piani, cucina a vista, con Stefano Bencini che prepara pâté di fegato con marmellata di cipolle e arance caramellate, sformati di verdura (radicchio e vino rosso, broccoli, ricotta e patate), zuppa di zucca con crostino al blue cheese, il tocco esotico del pollo tandoori su letto di avocado, ma anche polpette al sugo e agnello al forno ripieno di verdure. Dolci fatti in casa, ambiente piacevole, prezzi non turistici. Via del Melarancio 4r, tel. 3475217260.
www.cucofirenze.blogspot.com

foto Riccardo Lettieri

BRONSugar

Lo specialista dello zucchero di canna

Preparati a un viaggio in paesi esotici, ricchi di dolci suggestioni e di aromi speciali. BRONSugar ti guida alla scoperta delle migliori qualità di zucchero di canna provenienti da ogni angolo del mondo.

Malawi

Swaziland

Guadeloupe

Brasil

Mauritius

Réunion

Ogni zucchero conserva intatti tutti i segreti del luogo da cui proviene e si distingue per una personalità unica, fatta di gusti e fragranze seducenti. Segui le video ricette con gli zuccheri BRONSugar su **bronsugar.com**

É un prodotto D&C

ALTA CUCINA IN TRENTINO

Sapori da favola sulla neve

Zuppetta di trota con raviolo di lenticchie del ristorante "Foresta": la ricca cantina propone le migliori etichette trentine.

"A tavola con la Fata delle Dolomiti": invito a pranzo con incantesimo? No, invito a cena in un posto da fiaba, Moena, detta appunto la Fata delle Dolomiti per la bellezza delle sue montagne. All'alba e al tramonto le cime montane che la circondano si tingono di rosa carico: un giardino di rose trasformato in roccia, narra una leggenda. Lassù, a 1148 metri di altezza, gli chef dei ristoranti "Malga Panna", "Fuciade", "Tyrol" e "Foresta", riuniti nell'associazione "Ristora Moena", da domenica 25 a venerdì 30 marzo sono i protagonisti della rassegna culinaria: una sei giorni di menu serali che con fantasia e creatività rivisitano la tradizione della cucina ladina e lanciano nuovi sapori. Sei portate con quattro diversi vini e grappa finale, tutto compreso da 48 a 60 euro.
www.fassa.com

SCHIACCIAPATATE SCANSAFATICHE

Per far passare una patata bollente attraverso i fori di uno schiacciapatate a mano ci vogliono dita di amianto e polsi di ferro. Adesso con Hand Blender Triblade HBM713P, uno dei nuovi frullatori a immersione Kenwood, è tutta un'altra storia. Ad affrontare le patate bollenti e a trasformarle in soffici riccioletti ci pensa lui: oltre a tritatutto e frusta, è dotato infatti anche di un utilissimo accessorio per schiacciarle. A 55 euro.
www.kenwoodworld.com

GRISSOTTI ALLE NOCI

Tozzi e all'apparenza... ardui da mordere, questi grissotti sorprendono invece per la friabilità e per la bontà dell'impasto, ricchissimo di noci. Nati quasi per caso, per sfruttare gli avanzi dell'impasto dei grissini, sono oggi orgogliosamente in vendita al panificio Monastero (corso Nigra 3/5, Ivrea, TO). Tel. 012549227
www.panificiomonastero.it

SAPORI A MILANO

La piccola oasi del vino buono

"Enocratia", libero stato del vino: qui Davide Mingiardi, ricercatore di vini, propone insieme al giovane chef Eugenio Boer raffinati abbinamenti tra vino e cibo. Dal gambero rosso di Sicilia, con burrata, porcini e limone candito, agli spaghettoni affumicati cotti nel tè nero, con patate e ricci di mare. Il pane (da provare la focaccia nera) è fatto in casa. Alla fine, "piatto di grazie" con *petits fours*. Via Sant'Agnese 14, tel. 0236525816; menu degustazione a 42 e 52 euro.
www.enocratia.com

Il contenitore è fatto con un materiale acrilico molto simile alla ceramica: infrangibile, antigraffio, anti ingiallimento e lavabile in lavapiatti.

PRANZARE IN UFFICIO

Apro la borsa, ho la tovaglia

È sempre più numeroso l'esercito di chi non torna a casa a mezzodì e pranza sul posto di lavoro. Immancabili nascono i confronti non solo su cosa si porta da casa, ma anche su come lo si porta. Tanto che oggi, al posto della vecchia *schiscetta*, si trovano borse porta pranzo eleganti e funzionali. Questa "Box Appetit Bag" di Black+Blum è una borsa piatta impermeabile (28x28 cm) chiusa con zip. Aprendola si trasforma in una tovaglietta per la scrivania o, per i più fortunati, da appoggiare sull'erba al parco. Oltre al contenitore a scomparti (19x19x5,5 cm), ha anche spazi appositi per una bibita e un frutto. La borsa costa circa 7,50 euro, il contenitore circa 22,90 euro.
www.black-blum.com

L'ARTE DELL'ORTO

Settanta protagonisti del design contemporaneo, come Carlo Colombo o Emilio Nanni, illustrano con disegni, foto e collage la loro ricetta di verdura preferita nel libro *Cavolo che design*. La prefazione è di Filippo La Mantia, chef con la passione per il disegno, che proprio nella forma accogliente del cavolo vede la casa perfetta. A 19 euro.
www.editricecompositori.it

PROGETTI PER BAMBINI

Pappare a ufo

Sembrano piccoli dischi volanti le ciotole del set per pappa "Wacky Ware™" di Nûby™. In silicone atossico, studiate per lo svezzamento, non si rompono, vanno in microonde, hanno piedini antiscivolo e maniglie a presa facile. Il coperchio a chiusura ermetica permette poi di spostarle in sicurezza o lasciarle qualche istante anche davanti ai più piccoli senza pericoli. A 11,90 euro cad.
www.nuby.com.

L'ENO-AGENDA

3-5 marzo
Sorgentedelvino Live
Al Castello di Agazzano (PC) mostra, vendita e degustazione di vini prodotti con uve da vigneti a coltivazione naturale.
www.sorgentedelvino.it

9-11 marzo
Italia Beer Festival
A Milano allo Spazio Antologico, via Mecenate 84/10, manifestazione dedicata ai microbirrifici artigianali.
www.degustatoribirra.it

25-28 marzo
Vinitaly
A Veronafiere appuntamento annuale con il "Salone internazionale del vino e dei distillati": 156 mila i visitatori della scorsa edizione.
www.vinitaly.com

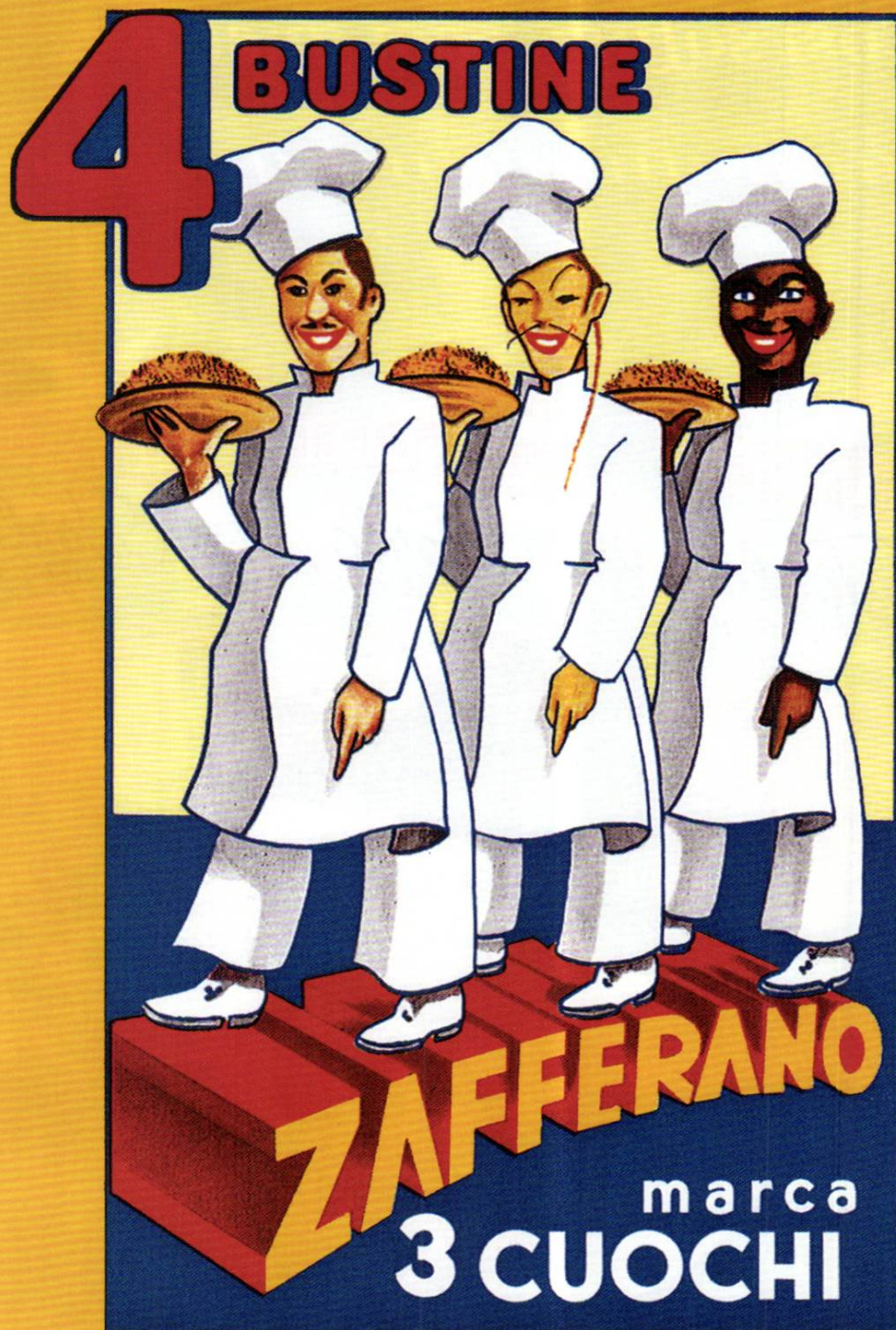
foto Riccardo Lettieri

"Le Torte degli angeli". Così soffici, così gustose.

Dalla magia degli angeli, la più dolce delle novità.

Sorprendi i tuoi cari con le Torte degli angeli: torte dal gusto unico e dalla consistenza straordinariamente soffice e morbida, in goloso contrasto con la rustica croccantezza della superficie cosparsa di zucchero al velo. Tu aggiungi uova e panna da montare. Solo da PANEANGELI!

Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

4 BUSTINE
ZAFFERANO
marca
3 CUOCHI

E nel forno ci metto l'acqua

Il forno e il vapore. Fino a poco tempo fa sembravano un connubio curioso. Ma oggi la tecnologia li ha coniugati. Il risultato: ricette sane e delicate. Cucinate tra sbuffi umidi e soffi d'aria calda

Il caricamento esterno permette di aggiungere l'acqua anche durante la cottura senza dover aprire lo sportello.

Il programmatore elettronico Touch Control dispone di display LCD con indicatore del livello dell'acqua.

VAPOREX
Electrolux REX

Questo forno cuoce a vapore in due modalità: con vapore diffuso o con l'iniettore, una sonda che inserita all'interno di polli, tacchini o pesci di grandi dimensioni permette di cuocerli a vapore dall'interno. A 1100-1300 euro, prezzo indicativo presso i rivenditori di cucine. www.electrolux-rex.it

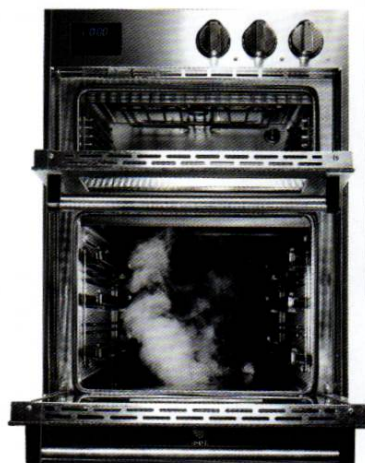
foto Alessandro Bon

C47C62NOEU
Neff

Forno compatto combinato con tecnologia CircoSteam®: aria calda e vapore lavorano insieme. Con questo metodo il vapore mantiene il cibo tenero all'interno, mentre all'esterno l'aria calda lo rende croccante. Prezzo da concordare. www.neff.it

MAX 100
Whirlpool

Ecco un forno a microonde con cottura anche a vapore. Nella parte inferiore una luce colorata illumina lo sportello per comunicare la funzione in uso: se la luce è verde significa che è attivo il Sesto Senso Steam a vapore. In edizione limitata, prezzo consigliato 299 euro. www.whirlpool.it

GENESI
Steel

Forno con doppia cavità e funzione sia a vapore che convenzionale. È in grado di svolgere otto funzioni tradizionali (tra cui quelle per pane e pizza con piastra refrattaria) e due di cottura a vapore: statico o ventilato. Da 890 euro. www.steel-cucine.com

SC45V2
Smeg

Qui tutto cuoce solo a vapore, con articolati programmi per pesce, carne e verdure, anche a basse temperature. Scongela, sterilizza e dissala in modo naturale gli alimenti sotto sale. Stop di sicurezza al vapore in caso di apertura casuale dello sportello. A 1367 euro. www.smeg.it

Piccolo ma
capiente
Largo appena 45 cm, ha la notevole capacità di 35 litri

HB38D572
Siemens

Cuoce sia a vapore che con caldo ventilato, oppure con le due funzioni insieme. Ha programmi per far lievitare e per riscaldare con funzione di "rigenerazione", che utilizza il vapore per reidratare i cibi come appena cotti. A 1980 euro. www.siemens.it

COME FUNZIONANO I FORNI A VAPORE?

L'acqua (mai distillata, che a causa del pH acido rovinerebbe il metallo) è attinta da un piccolo serbatoio (circa 1,5 litri) e trasformata in vapore da una caldaietta che lo veicola all'interno. Questa deve essere periodicamente pulita dal calcare con acqua e aceto o prodotti appositi, perché i fori attraverso cui passa il vapore si otturano facilmente. La cottura nei forni a vapore mantiene le proprietà organolettiche degli alimenti, e con l'abbinamento di vapore e ventilato permette cotture delicate all'interno e croccanti all'esterno.

foto Wolfgang Riess

Sabato 10 marzo 2012, ore 18.00
Gambero Rosso - Città del Gusto - Napoli.
Un matrimonio da non perdere.

O È COSÌ, O NON È.

Un formaggio stagionato vuole vini rossi di buon corpo, un bianco leggero è perfetto con un caprino giovane, ma quale vino abbinare a un prodotto straordinario come la Mozzarella di Bufala Campana DOP? Meglio un rosso giovane per esaltare il suo gusto sapido o un bianco armonico per la freschezza? Mosso o fermo? Difficile dirlo, ma ora qualcuno ha deciso di prendere il toro, pardon la bufala, per le corna!
Sabato 10 marzo presso la Città del Gusto di Napoli, un'apposita commissione di esperti valuterà le candidature proposte da ciascuna delle Regioni Italiane. Un duello all'ultimo calice, una sfida tra 20 campioni di razza. E, come negli antichi tornei, alla fine ne rimarranno 4 e a loro spetterà il titolo di cavalieri della bella Bufala Campana DOP nelle sue diverse interpretazioni gastronomiche: antipasto, primo, secondo e dessert. E dato che questo matrimonio s'ha da fare a regola d'arte, saranno presenti anche giovani chef, i talenti emergenti della ristorazione premiati per le loro creazioni originali a base di Mozzarella di Bufala Campana DOP. Siete tutti invitati.

Informazioni e prenotazioni su: www.mozzarelladop.it - infoline 320.097.3048

GRUPPOMOCCIA

Addio cara bottega

Chiudono molti piccoli negozi, aumentano gli ipermercati ma anche altre forme di commercio, dai gruppi di acquisto solidale ai mercati contadini. E il consumatore diventa nomade. Ecco la cronaca di un normale sabato di acquisti

TESTO MARIA TATSOS

foto Olycom

Spesa al supermercato più vicino a casa. Una sosta all'iper per un paio di offerte 3x2 indicate nel volantino. Un'altra al distributore automatico per il latte crudo. Al banco di fiducia del mercato settimanale per il pesce fresco e alla bottega cinese per lo zenzero. Le uova e il miele al mercato contadino, e poi a casa perché arriva la cassetta di verdure ordinate tramite il gruppo d'acquisto solidale da un agricoltore a km zero. E per finire, le bottiglie da riempire al distributore comunale di acqua gassata. Cronaca di un sabato di ordinario nomadismo da spesa. È questo il ritratto di tendenza della famiglia italiana e dei suoi consumi alimentari nell'era della crisi.

Consumatori nomadi a caccia di convenienza

Se già da qualche anno i ricercatori parlano di consumatore "eclettico", che spazia dal discount al negozietto specializzato, a caccia di qualità e convenienza, adesso è giunta l'era del consumatore nomade. Un Ulisse sempre più attento a salvaguardare il portafogli e a evitare sprechi, ma che al contempo non si rassegna alla qualità standardizzata della grande distribuzione. E per abbinare risparmio, gusto e salute è disposto a viaggiare fra molteplici canali d'acquisto. Lo dice il rapporto Coldiretti/Censis sulle abitudini alimentari degli italiani.
Non è un trend solo di casa nostra. "Il ritorno al naturale è una tendenza globale, anche per gli scandali sull'alimentazione avvenuti nell'ultimo decennio", commenta Isabella Guaitoli, ricercatrice presso il Future Concept Lab di Milano. "In più, la crisi ha portato a non sprecare. In questa direzione vanno la cucina creativa degli avanzi, il food design attento al risparmio e proposte innovative come quella della blogger Lisa Casali, che suggerisce l'uso della lavastoviglie per cucinare al posto del forno, contenendo così i consumi energetici".

Negozi di quartiere: sempre meno

A favorire il nomadismo, c'è anche la progressiva scomparsa dei negozi di quartiere, che rientra nel più vasto fenomeno della crisi del dettaglio di fronte all'offensiva dei centri commerciali. Secondo gli ultimi dati Fiesa (la Federazione di Confesercenti che riunisce gli operatori dell'alimentare) i negozi specializzati in Italia sono circa 92 mila, ma il loro numero tra il 2008 e il 2010 è sceso soprattutto per le macellerie (-3,3%) e per la vendita di pane e dolci (-2%), meno per la frutta e verdura (-1%).
Far la spesa a piedi, soprattutto nei piccoli centri e nelle periferie, è ormai una chimera. "Temo che non abbiamo ancora finito con la chiusura dei negozi tradizionali", commenta Gian Paolo Angelotti, presidente nazionale di Fiesa nonché di AssoMacellai. "Può sopravvivere chi ha investito in formazione e cultura e sa dare un giusto mix fra qualità, servizio e prezzo". Dal suo osservatorio, la sua storica macelleria di Sarzana, conferma una prudenza negli acquisti. "In questo periodo post consumista, non si rinuncia alla qualità, ma si spende meno. Anche durante le feste: niente cibi costosi fuori stagione, niente ostriche, tartufi e Champagne, più spumante e piatti della nostra tradizione. E no agli sprechi: se il pane

Nuovo e antico a confronto: la formula più contemporanea di negozi alimentari è rappresentata da catene come "Eats" e "Eataly", o da nuove boutique del gusto come Delicatessen di Milano (in alto). In crisi i negozi tradizionali: ma molte insegne storiche resistono (a destra, la salumeria "Sorelle Picchi" a Parma).

avanza, si fa la ribollita". E rivendica il ruolo sociale dei piccoli negozi alimentari: nei paesini, sono un servizio importante per gli anziani, in questa Italia che invecchia.

Le insegne storiche hanno un futuro

Se la moria dei negozi alimentari colpisce soprattutto le zone periferiche e i piccoli centri, nelle città di media grandezza i negozianti reggono la sfida. Una delle strategie è quella di valorizzare anche il potenziale turistico che i negozi di alimentari di lunga tradizione possono avere. A Bologna, Verona, Padova, Cremona e Carrara, per esempio, una selezione di questi rientra nelle guide alle botteghe storiche, realizzate in sinergia dai comuni e dai commercianti. Pasticcerie come "Pirona" a Trieste e "Marchesi" a Milano, e la confetteria "Stratta" in piazza San Carlo a Torino o il negozio "Sperlari" di via Solferino a Cremona sono vere e proprie istituzioni, segnalate da tutte le guide di viaggio. "Nelle città di provincia italiane", commenta Angelotti, "i centri storici sono shopping center naturali: la gente viene per passeggiare e, se i negozianti collaborano tra loro, possono avere un futuro". Per chi non ha una tradizione da sbandierare, la strada giusta può essere quella di trovare una specializzazione che seduca il consumatore. A Roma, per esempio, ha ottenuto un discreto successo un pastaio di quartiere che commercializza anche una mozzarella di bufala proveniente da un fornitore di fiducia, nella campagna circostante.

Latte crudo dal distributore

La concorrenza al negozio sotto casa viene da più fronti. Oltre alla grande distribuzione, che gioca sui prezzi, altri competitor puntano sulla qualità. Fra Confesercenti e Coldiretti è da tempo polemica sui Farmers' Market, i mercati contadini di prodotti a km zero che sono un'alternativa al negoziante. Il successo è clamoroso: nel 2010, secondo gli ultimi dati Coldiretti, i consumatori a caccia di prodotti sani hanno speso oltre 320 milioni di euro in 705 mercati aderenti a Campagna Amica (cresciuti del 28% rispetto all'anno precedente). I prodotti più acquistati? Nell'ordine, verdura, frutta, formaggi, salumi, vino, latte. Quest'ultimo sta vivendo il boom dei distributori di latte crudo, saliti a quota 1200. "È solo il 3% del latte consumato", puntualizza Sara Paraluppi, agronoma e coordinatrice di Campagna Amica. "Ma indica che la gente è alla ricerca di naturalezza, ed è disposta a percorrere chilometri per raggiungere un distributore". D'altronde, il biologico nell'insieme va a gonfie vele: nel 2010 gli acquisti sono cresciuti quasi del 12%. C'è voglia di accorciare sempre di più la filiera, per garantirsi un miglior rapporto qualità/prezzo. Oltre ai mercati contadini, molti scelgono di rivolgersi direttamente a un'azienda agricola. In gruppo, si arriva persino ad adottare un campo, acquistando in blocco tutta la produzione futura della stagione, che siano patate, zucchine o pomodori. Con un'immagine un po' bucolica, qualche cliente racconta di aver raccolto di persona le patate nel campo e di essere tornato orgoglioso in città con una cassetta piena... "In realtà, per motivi di sicurezza l'azienda agricola non dovrebbe consentirlo", puntualizza Paraluppi. "Può invece succedere senza problemi in un'azienda agrituristica, dove la raccolta rientra nelle attività culturali".

La qualità nel frigo è una questione di tempo

A sedurre il consumatore nomade a caccia di qualità ci prova anche la grande distribuzione. E a conferma del fatto che per il cibo buono si è disposti a spendere ci sono, per esempio, i numeri di Fior Fiore Coop, la linea private label di alta gamma di Coop. "Tra gennaio e settembre 2011 abbiamo registrato una crescita del 23,6% sullo stesso periodo del 2010", dice Roberto Nanni, responsabile marketing della Direzione prodotto a marchio Coop. Anche "Eataly", il marchio che seleziona la qualità italiana e promuove la consapevolezza in ambito alimentare, ha registrato nel 2011 un aumento del 3% del fatturato globale. Dati in controtendenza rispetto alla congiuntura economica attuale, che incoraggiano a percorrere nuove strade: Fior Fiore Coop è reduce dall'esperienza positiva di un temporary shop nel cuore di Milano, mentre "Eataly" spingerà nel 2012 sullo sviluppo della vendita online.

"Il nomadismo? Certamente esiste, ma non dimentichiamo che è un privilegio di chi ha tempo", commenta Agostino Macrì, consulente dell'Unione nazionale consumatori. Riempire il frigo con il giusto mix di prezzo e qualità finisce per diventare quasi un secondo lavoro. Ma per molti italiani sembra proprio che ne valga la pena.

ATTENTI ALLE BANANE

È giusto che al mercato contadino si vendano banane? E il cliente ha diritto allo scontrino? Abbiamo girato queste domande a Sara Paraluppi di Campagna Amica, fondazione di Coldiretti che promuove la vendita in fattoria. "Nei mercati contadini si dovrebbero vendere i prodotti agricoli della propria azienda. Il produttore ha il diritto di acquistarli anche da altri, ma nell'ambito del confine regionale". Pertanto, chi vende banane del Costa Rica o arance siciliane in Veneto non sta rispettando le regole. Quanto agli scontrini, chi ha il regime fiscale speciale Iva è esonerato (eccetto per la vendita di prodotti non propri). "Ciò non significa che con altre modalità non paghi le tasse", assicura Paraluppi.

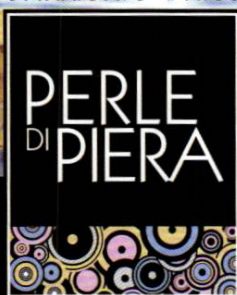



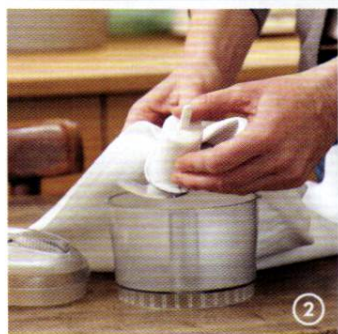
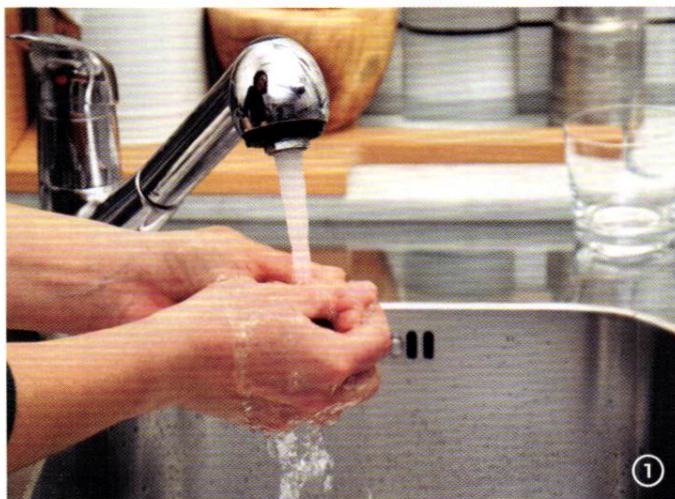
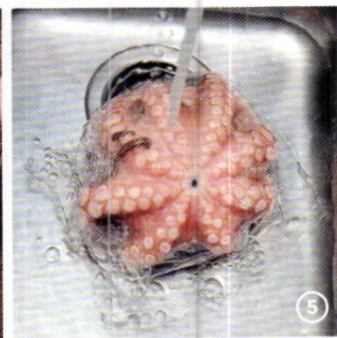
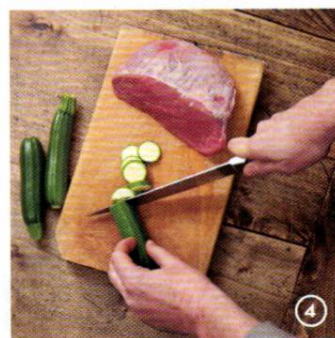
foto Laif-Contrasto

Un gesto pulito in cucina

Batteri, microbi e muffe in fatto di cibo hanno i nostri stessi gusti: si sviluppano su carne, frutta, pesce e uova. E spesso siamo proprio noi a invitarli a tavola. Ecco sei mosse giuste (e sei sbagliate) per selezionare meglio i nostri commensali

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

foto Riccardo Lettieri

SÌ

Giorgio Donegani
Alimentarista, scrittore e docente, è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

La cucina è il posto più bello della casa. Ed è il più pericoloso. I rischi visibili, fuoco e oggetti taglienti, non sono peraltro quelli peggiori: i nemici di cui dobbiamo diffidare sono quelli invisibili, batteri e muffe che si annidano ovunque e si trasferiscono con facilità da un alimento all'altro. Così, come facciamo attenzione a non scottarci o tagliarci, dobbiamo essere consapevoli dei rischi igienici. Ecco le mosse da fare (e non fare) per evitarli.

6 GESTI GIUSTI

1. Lavarsi sempre le mani. La fonte di inquinamento più pericolosa siamo noi stessi. L'idea può suscitare qualche inquietudine, ma siamo tutti letteralmente "coperti" da microbi (anche se al mattino ci facciamo una bella doccia). Per questo, la più ovvia regola di igiene è lavarsi sempre le mani prima di toccare il cibo. E in particolare lo si deve fare assolutamente dopo essere stati in bagno per qualsiasi motivo, dopo aver toccato i rifiuti, dopo ogni contatto con gli animali domestici.

2. Pulire bene gli attrezzi. I residui che rimangono nel frullatore (soprattutto di uova) e quelli non rimossi accuratamente dall'affettatrice o dal tritacarne irrancidiscono e possono inquinare il cibo. Attenti a cambiare spesso e strizzare bene anche le spugnette con cui li pulite: trattengono umidità, gradita a muffe e microrganismi.

3. Eviscerare subito il pesce. È dall'intestino che parte lo sviluppo dei microbi che poi si estendono al resto del corpo. Ecco allora che, nel caso del pesce fresco, è fondamentale eliminare il più rapidamente possibile le viscere e riporlo pulito e coperto in frigorifero, negli spazi più freddi. Lo stesso se si vuole congelare il pesce, ma in generale non conviene comperare pesce fresco per congelarlo in casa: tanto vale comperare quello già congelato, certamente migliore e più affidabile.

4. Pulire la verdura prima di conservarla. Terra, polvere, residui... Prima di metterla in frigo, la verdura va tolta dall'eventuale confezione (se in vaschetta), lavata, mondata e asciugata. Quindi la si riconfeziona con pellicola traspirante, in modo che non si accumuli umidità all'interno: i sacchetti di carta non vanno bene perché si impregnano d'acqua e possono favorire lo sviluppo di muffe.

5. Confezionare il cibo che va in frigorifero. In frigo tutti i cibi dovrebbero essere imballati, sia perché non entrino in contatto fra loro (in assoluto quelli cotti non devono toccare quelli crudi), sia perché non subiscano un'eccessiva disidratazione. L'imballaggio isola anche gli alimenti con odori intensi ed evita che lo trasferiscano agli altri: i più recettivi sono quelli grassi come il latte o il burro.

6.Raffreddare in fretta per mantenere a lungo. I microbi si sviluppano velocissimi in un ambiente tiepido, mentre a temperatura di frigorifero la loro attività si fa molto più lenta. Chi non possiede un abbattitore di temperatura può raffreddare il cibo direttamente nella pentola immergendola nel lavello pieno di acqua fredda. Mai inserire le preparazioni ancora calde in frigorifero o, peggio, in congelatore: produrrebbero un innalzamento della temperatura a danno degli altri alimenti.

6 GESTI SBAGLIATI

1. Appoggiare i gusci delle uova nella zona di lavoro. Basta pensare da dove escono per rendersi conto che non possono essere proprio il massimo del pulito... Ospitano facilmente microrganismi, anche le pericolose salmonelle, e rappresentano uno dei rischi maggiori di contaminazione. Questo è il motivo per cui i gusci vanno immediatamente allontanati e ci si deve lavare le mani dopo averli toccati.

2. Mettere in congelatore il pane non protetto. Si conserva anche per più di un mese, ma solo a patto che venga protetto in sacchetti (avendo cura di farli bene aderire). Durante la conservazione sottozero l'acqua continua a evaporare: nel caso del pane, produce in superficie delle macchie bianche che non costituiscono un pericolo per la salute, ma lo rendono decisamente meno gradevole.

3. Pulire "troppo" le verdure. Vanno lavate in acqua corrente, evitando di lasciarle in ammollo e la mondatura va limitata alle parti effettivamente da eliminare. Le vitamine e i sali minerali, infatti, diminuiscono man mano che ci si avvicina al cuore degli ortaggi e un'eliminazione esagerata degli strati esterni comporta un'inutile perdita di nutrienti: una pelatura profonda delle patate può provocare una diminuzione di vitamina C anche del 30-40%. Un altro accorgimento è usare coltelli ben affilati: le vitamine A e C sono contenute nei succhi e con lo schiacciamento verrebbero disperse.

4. Usare lo stesso coltello per cibi diversi. Si deve per quanto possibile evitare il contatto tra alimenti diversi, cercando di usare attrezzature differenti. Non si dovrà perciò usare lo stesso coltello contemporaneamente per tagliare la carne, pulire la verdura o affettare salumi, così come non si dovrà impiegare lo stesso tagliere, che non deve assorbire acqua e grassi né rigarsi e scheggiarsi. Il legno è il materiale più usato ma non il più adatto: meglio i taglieri di polipropilene o di materiali simili.

5. Scongelare sotto l'acqua corrente. È un sistema rapido ma sconsigliabile, per la probabilità di perdere una parte dei principi nutritivi o delle sostanze aromatiche dilavate. La tecnica migliore è scongelare in frigorifero: impiega più tempo, ma è sicura igienicamente e valida nutrizionalmente.

6. Coltivare piante in cucina. Concimi e insetticidi non dovrebbero mai venire a contatto con il cibo. Questo significa evitare l'uso di spruzzatori (dei residui potrebbero finire sui piani di lavoro) e sistemare le piante in basso invece che su ripiani e pensili dai quali potrebbero cadere sul cibo sostanze indesiderate.

E L'IGIENE NELLA RISTORAZIONE?

Dei circa 300 mila casi di tossinfezione alimentare che si stimano ogni anno, la maggior parte avviene proprio tra le mura domestiche. Può succedere anche al ristorante (con pesanti conseguenze per il gestore del locale), ma perché questo avvenga il meno possibile i ristoratori sono tenuti a rispettare rigorosamente l'HACCP, acronimo di Hazard Analysis and Critical Control Points, controllo delle fasi di lavorazione degli alimenti in cui possono crearsi contaminazioni di qualsiasi natura o fenomeni che diano atto a deterioramenti (per esempio l'interruzione della catena del freddo). Il sistema fu messo a punto dalla Nasa negli anni Sessanta per avere la sicurezza che gli alimenti forniti agli astronauti non mettessero in pericolo le missioni nello spazio: un rischio economico troppo alto! Fino ad allora i controlli sul cibo preparato industrialmente avvenivano solo a monte delle lavorazioni e su campioni di prodotto finito, mai nel corso del processo produttivo.

illustrazione Karin Kellner/2DM, foto Riccardo Lettieri

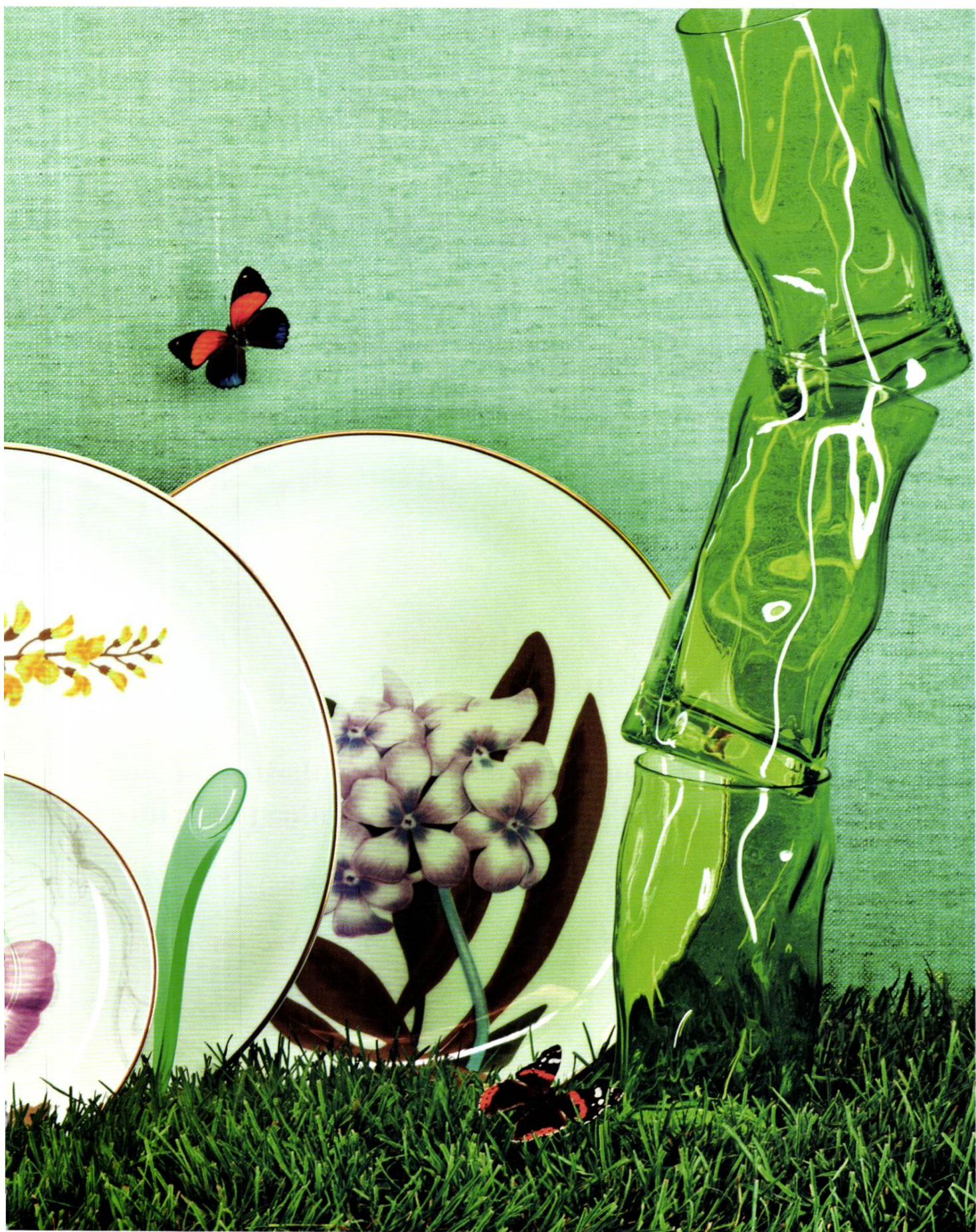
Il ritorno dei fiori

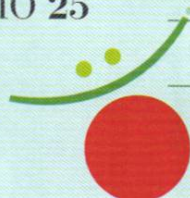
Mentre nei prati rispuntano erbette e pratoline, sui piatti si spalancano giganti corolle pittoriche. Va di moda apparecchiare giocando con il loro linguaggio simbolico, per mandare piacevoli messaggi agli ospiti

FOTO GUIDO BARBAGELATA STYLING SERGIO COLANTUONI

Ogni fiore ha un significato: da sinistra, "semplicità" la margherita, "tenerezza" la rosa canina, "delicatezza" il fiordaliso, ma anche maliziosamente "falsa ricchezza" il girasole: sui piatti della collezione "Flora" (Villeroy & Boch, rispett. € 49, 14,90, 19,90 e 19,90). Posate "DeVine" (a sin.) e "DeLuxe" (Pandora Design, € 15 il posto tavola). Bicchieri "Sunglass" (Pandora Design, €10 cad.). Anche nelle pagine seguenti, farfalle vere per collezionismo (Animal House, da € 15) e sfondo in carta da parati "Silverlin" (Silva Tessuti, € 30/m).

Mettere fiori in tavola: sono molti i modi di farlo. Disposti in vaso. Cucinati in una ricetta. Stampati sulla tovaglia. Oppure dipinti sui piatti in versione macroscopica e con la precisione di un erbario, come in queste pagine. Balzano subito agli occhi desiderosi di primavera e già fanno sognare l'estate. Non sottovalutate la loro raffinata eleganza: con questi piatti è vietato qualsiasi accento rustico campagnolo. Dopo aver studiato il linguaggio simbolico dei fiori, assegnate il piatto giusto a ciascun commensale. Ce ne sono anche di maliziosi... E se proprio volete sorprendere, alle invitate fate dei portatovaglioli ad anello infilzando con un sottile filo di ferro, una dietro l'altra con il ritmo serrato che hanno le collane hawaiiane, delle piccole corolle di dalie: significano eleganza. Agli uomini, invece, mettete un bicchiere in più da acqua, avvolto in un pezzetto di vecchia carta da zucchero o da macelleria, legata con un po' di spago. Dentro, ponete qualche anemone, che significa forza del vento, o qualche ibisco, corteggiamento. Attenzione però a non scegliere fiori profumati, a tavola i profumi del cibo non devono mescolarsi ad altri.

I fiori simboleggiano: amore il rododendro (piatto da frutta a sin., € 25 e piatto piano a destra, € 270 il set di 6 con decori diversi); amicizia la campanula (piattino da tè, € 48 con la tazza); fortuna il giallo maggiociondolo (€ 270 il set di 6): tutto di Royal Copenhagen, coll. "Flora". Posate in plastica "Zlin" (Alessi, € 7,50 il set di 4). Bicchieri "Sorgente" (Bormioli Rocco, € 2,79 cad.).

OTTOBRE 2012

GIO 25

SEGNA IN AGENDA!

Salone Internazionale del Gusto

Terra Madre®

VEN 26

25-29 ottobre 2012

Torino Lingotto Fiere

SAB 27

Salone del Gusto e Terra Madre insieme per l'evento enogastronomico più bello del mondo.

DOM 28

Non mancare, perché il futuro del cibo è il futuro del pianeta.

Tutto sulla manifestazione da maggio su

LUN 29

www.slowfood.it

Le istituzioni e le aziende che sono interessate a partecipare a Salone del Gusto e Terra Madre possono telefonare allo 0172 419634 o scrivere a espositori@slowfood.it

le ricette

marzo 2012

sul web!

MOLTE ALTRE RICETTE COLLEGANDOTI AL SITO www.lacucinaitaliana.it

foto Tipsimages

MENU RAPIDO

50 minuti in tutto

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Tagliatelle, fave e salsiccia

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

350 g tagliatelle fresche all'uovo
250 g fave fresche sgranate
250 g salsiccia a metro
timo - pecorino grattugiato
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale

Mettete sul fuoco l'acqua per le tagliatelle e intanto che sale il bollore scottate le fave e sbucciatele, spellate la salsiccia e sgranatela con la forchetta.
Scaldate in padella 2 cucchiai di olio con un pizzicone di foglioline di timo, unite la salsiccia, rosolatela, poi aggiungete le fave, bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco e fatelo sfumare. Proseguite la cottura per un paio di minuti.
Lessate le tagliatelle in acqua bollente salata, scolatele, versatele nella padella e saltatele con la salsiccia e le fave per 1' a fuoco vivo.
Completate con un cucchiaio di olio crudo, un pizzico di timo e servite con pecorino grattugiato.
Lo chef dice che per un perfetto abbinamento con le fave fresche e la salsiccia, il pecorino più adatto è quello di media stagionatura.

Sovracosce di pollo allo zenzero

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

500 g 4 sovracosce di pollo
zenzero fresco
rosmarino
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Tritate gli aghi di un rametto di rosmarino; grattugiate un pezzetto di zenzero, circa 20 g; con rosmarino e zenzero massaggiate le sovracosce.
Scaldate in una casseruola 2 cucchiai di olio con 2 fettine sottili di zenzero, fatevi poi rosolare a fuoco vivo le sovracosce, girandole quando avranno preso colore (ci vorrà un paio di minuti per parte).
Bagnate quindi con un bicchiere di acqua, salate, pepate, abbassate il fuoco, coperchiate e cuocete per altri 15'.
Scoperchiate infine, alzate il fuoco, fate addensare il fondo di cottura e servite.

Torta alle amarene

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

600 g preparato per torta margherita in busta
230 g pasta brisée pronta, rotonda
amarene sciroppate
zucchero a velo

Accendete il forno a 175 °C.
Foderate una tortiera (ø 28 cm) prima con carta da forno, poi con la pasta brisée; bucherellate la pasta con i rebbi della forchetta e riempite poi la tortiera con il preparato per torta margherita.
Distribuitevi sopra una ventina di amarene con un poco del loro sciroppo. Ripiegate leggermente la pasta brisée sul ripieno e infornate per 25' circa.
Sfornate la torta, lasciatela intiepidire e servitela a fette con zucchero a velo e, a piacere, con altro sciroppo delle amarene.
Lo chef dice che questa torta è un dolce semplice e versatile, buono anche per accompagnare una tazza di latte o un tè: riservate le eventuali porzioni rimaste per la prima colazione o per la merenda.

TABELLA DI MARCIA
Potete fare il menu completo in appena 50 minuti seguendo questa successione: accendete il forno, preparate la torta e infornatela. Insaporite e cuocete le sovracosce. Preparate le fave e la salsiccia. Quando il pollo e la torta saranno cotti, lessate le tagliatelle, saltatele nel loro sugo e servitele.

Vassoio e piattino di carta Duerinocerontidue, piatti di porcellana Maxwell & Williams, fondo di carta Gmund

30 minuti
Sovracosce di pollo allo zenzero

25 minuti
Tagliatelle, fave e salsiccia

40 minuti
Torta alle amarene

MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Pinzimonio di finocchi con crema di cannellini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Vegetariana senza glutine**

- **300 g 1 finocchio**
- **300 g fagioli cannellini lessati**
- **20 g olio extravergine di oliva**
- **rosmarino - salvia**
- **alloro - aglio**
- **sale - pepe in grani**

Mondate il finocchio eliminando le guaine esterne più dure e fibrose e tagliate il resto a bastoncini.
Scaldate in una pentolina circa 200 g di acqua, al bollore spegnete il fuoco e aggiungete un rametto di rosmarino, 2 foglie di salvia, una foglia di alloro, una fettina di aglio e un pizzico di sale; lasciate in infusione per 10'.
Frullate i cannellini e diluite la crema ottenuta con un poco di acqua profumata, che avrete filtrato, fino alla densità desiderata.
Condite con l'olio, una macinata di pepe e servitela con i bastoncini di finocchio.

Lo chef dice che potete rendere più vario il pinzimonio aggiungendo bastoncini di carota, di sedano rapa o di altre verdure croccanti.

Minestrone di taccole, carote e sedano con crostini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

- **200 g taccole**
- **200 g carote**
- **120 g bocconcini di pane di grano duro**
- **50 g sedano**
- **50 g olio extravergine di oliva**
- **brodo vegetale - maggiorana fresca**

Scaldate 1,5 litri di brodo vegetale.
Tagliate a quadretti le taccole e a bastoncini le carote e il sedano. Versate nel brodo bollente prima il sedano e le carote e dopo 20' le taccole.
Cuocete ancora per 12' e intanto tagliate il pane a fettine e tostatelo, leggermente unto di olio, in padella o sulla griglia ben calde.
Servite il minestrone profumandolo, dopo la cottura, con un pizzico di foglie di maggiorana fresca e completandolo con i crostini di pane e l'olio rimasto.

Lo chef dice che, se desiderate un minestrone più denso, potete frullare solo parzialmente le verdure con qualche colpo di mixer a immersione.

Filetti di sarago su letto di scarola e olive

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Senza glutine**

- **500 g filetti di sarago senza pelle**
- **200 g scarola mondata**
- **30 g olio extravergine di oliva**
- **20 olive taggiasca snocciolate**
- **sale**

Tagliate a tocchetti la scarola e mettetela in casseruola con l'olio e le olive.
Accendete il fuoco, medio, coprite e fate appassire la scarola per un paio di minuti.
Scoprite, alzate il fuoco e mescolate, riabbassate il fuoco e appoggiate sulla scarola i filetti di sarago, coperchiate e cuocete per 2'.
Spegnete il fuoco e lasciate riposare, sempre coperto, per altri 2-3'; salate e servite ben caldo.

Lo chef dice che per questa ricetta, oltre al sarago, si possono utilizzare il pagello o l'orata, che si trovano facilmente anche già sfilettati. Data la sua particolare leggerezza, questo menu può essere arricchito con una porzione di pane e una di frutta, anche calorica come le banane.

TABELLA DI MARCIA
Preparate le verdure del minestrone e, mentre questo cuoce, fate appassire la scarola. Preparate il finocchio e la crema di cannellini. Quando il minestrone sarà pronto, cuocete il pesce.

Vassoio e piattino di carta Duerinocerontidue, piatti di porcellana Maxwell & Williams, fondo di carta Gmund

150
kcal/porzione
Minestrone di taccole,
carote e sedano con crostini
100
kcal/porzione
Pinzimonio di finocchi
con crema di cannellini
250
kcal/porzione
Filetti di sarago
su letto di scarola e olive

MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Bucatini con sugo di polpettine

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti**

350 g bucatini
sugo delle polpettine (ricetta seguente)
prezzemolo - aglio
Grana Padano Dop
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Mettete a lessare i bucatini in acqua bollente salata.
Preparate intanto un soffritto con un cucchiaio di prezzemolo, tritato grossolanamente, uno spicchio di aglio e 2-3 cucchiai di olio; unite poi il sugo delle polpettine (ricetta seguente) e fate insaporire per 1'.
Scolate i bucatini senza sgocciolarli troppo, versateli nel sugo e saltateli velocemente.
Serviteli con abbondante Grana Padano Dop grattugiato e una generosa macinata di pepe.

Polpettine al pomodoro

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

400 g 1 lattina di pomodori pelati
130 g polpa di vitello macinata
130 g polpa di maiale macinata
70 g cipolla
70 g pane
1 uovo
1 gambo tenero di sedano
prezzemolo - zenzero in polvere
coriandolo in polvere - farina - latte
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Bagnate il pane con il latte, strizzatelo appena e unitelo alle due carni macinate, con l'uovo, una manciatina di foglie di prezzemolo, una macinata di pepe, un pizzico di zenzero e uno di coriandolo.
Amalgamate tutti gli ingredienti, poi dividete il composto in 28 piccole porzioni, disponendole su un vassoio cosparso di farina. Rotolatele poi tra le mani modellando le polpettine.
Affettate la cipolla molto sottile.
Scaldate in padella 4 cucchiai di olio, unite le polpettine, giratele e fatele colorire. Aggiungete la cipolla, sale, i pelati e mezza lattina di acqua: il sugo deve essere abbondante per condire i bucatini.
Coprite e cuocete a fuoco medio per circa 30'.
Servite le polpettine con una cucchiaiata del loro sugo, un filo di olio e una piccola dadolata di sedano crudo. Tenete da parte il resto del sugo per i bucatini.

Sformatini di carote

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

200 g carote mondate
150 g spinaci lessati e strizzati
150 g patata lessata
70 g cipolla
35 g pancetta tesa
origano secco - pangrattato - burro
olio extravergine di oliva - sale

Imburrate 4 stampini (ø 6,5 cm, h 6 cm), mettete sul fondo un dischetto di carta da forno e cospargeteli di pangrattato.
Tritate gli spinaci e la cipolla. Schiacciate la patata. Grattugiate le carote. Tagliate la pancetta e battetela con il coltello.
Scaldate in padella 2 cucchiai di olio, unite la pancetta e, quando comincia a imbiondirsi, aggiungete la cipolla e fatela colorire; insaporite con un pizzico di origano secco e uno di sale e mescolate tutto con le patate e gli spinaci.
Suddividete le carote negli stampini, formate un incavo centrale con il manico di un cucchiaio di legno, compattandole sui bordi. Mettete nell'incavo l'impasto di patate e spinaci, premendolo delicatamente: lo stampino deve essere ben pieno.
Infornate a 200 °C per 20'. Poi sfornate gli sformatini, fateli riposare per 5-6', sformateli e serviteli.

TABELLA DI MARCIA
Preparate le verdure e il condimento degli sformatini. Preparate l'impasto delle polpettine. Montate gli sformatini e infornateli. Cuocete le polpettine e, quando saranno pronte, lessate i bucatini, che condirete con il sugo delle polpettine. Sfornate gli sformatini e serviteli caldi o tiepidi.

Vassoio e piattino di carta Duerinocerontidue, piatti di porcellana Maxwell & Williams, fondo di carta Gmund

0,20
euro/persona
Bucatini con sugo
di polpettine
1,25
euro/persona
Polpettine al pomodoro
0,90
euro/persona
Sformatini di carote

Antipasti

Calamari ripieni di carciofi

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora**

300 g 6 calamari da 10-12 cm
180 g vino bianco secco
150 g porro
2 carciofi
aglio - prezzemolo
curry Madras - insalatina
olio extravergine di oliva
sale

Eviscerate i calamaretti; staccate i tentacoli e sminuzzateli.
Mondate i carciofi: eliminate le foglie esterne coriacee e decorticate i gambi. Tagliate i carciofi a spicchietti e i gambi a tocchetti.
Raccogliete in una casseruola i carciofi con il vino bianco, uno spicchio di aglio e un ciuffo di prezzemolo; coperchiateli e stufateli per 10-12', quindi scopriteli, lasciate evaporare tutto il liquido; non appena il fondo di cottura comincia a sfrigolare, salateli e lasciateli rosolare per meno di 1'.
Aggiungete ai carciofi i tentacoli sminuzzati dei calamari, mezzo mestolino di acqua, coperchiate e cuocete per altri 10' a fuoco medio. Spegnete e allargate tutto su un piatto a intiepidire, poi tritate con il coltello (farcia).
Riempite i calamari con la farcia, senza lasciare vuoti nel ripieno.
Mondate il porro e affettatelo. Mettete i calamari a freddo in casseruola con 3-4 cucchiai di olio, i porri e un bel pizzico di curry.
Cuocete a fuoco vivo, girando i calamari non appena cominciano a sbianchirsi, poi proseguite la cottura smuovendoli e girandoli per altri 4-5'.
Spegnete, salate i calamari, coperchiateli e lasciateli intiepidire a temperatura ambiente, poi tagliateli a metà e serviteli accompagnati da insalatina.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Custoza Superiore, Esino Bianco, Matera Greco

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Calamari ripieni di carciofi

Paccheri impanati farciti di tacchino

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

120 g 8 fettine di prosciutto crudo
110 g olio extravergine di oliva
100 g petto di tacchino
100 g panna
50 g burro
8 paccheri
2 uova
pangrattato - farina
prezzemolo - paprica forte
sale - pepe

Lessate i paccheri in acqua bollente salata, scolateli al dente, ungeteli con 10 g di olio e allargateli su un vassoio a intiepidire.
Tagliate a pezzettini il tacchino, mettetelo nel bicchiere del frullatore e date una prima macinata, unendo poi mezzo uovo battuto (il resto servirà con l'altro per l'impanatura), la panna, sale, pepe, un pizzico di paprica forte, un ciuffetto di prezzemolo tritato e continuate a frullare finché tutto sarà ben amalgamato e omogeneo (mousseline).
Mettete la mousseline ottenuta in una tasca senza bocchetta e farcite i paccheri. Avvolgete ogni pacchero con una fettina di prosciutto, poi passateli nella farina, nell'uovo battuto e nel pangrattato.
Scaldate in una larga padella 100 g di olio con il burro e, quando cominceranno a spumeggiare, unite tutti i paccheri; dopo 1' girateli, poi girateli ancora dopo un altro minuto. Proseguite la cottura ancora un minuto per lato. Girateli spesso per non farli appiattire troppo in cottura.
Serviteli interi o tagliati a metà e completateli a piacere con alcune gocce di aceto balsamico tradizionale di Modena.

Lo chef dice che i paccheri sono una pasta pesante che tende ad andare a fondo e a rompersi. Per questo sarebbe meglio cuocerne qualcuno di più, mescolandoli spesso per evitare che si incollino sul fondo e scolandoli bene al dente.

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Vicenza Rosato, Bolgheri Rosato, Vesuvio Rosato

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

LO SCHIAFFONE

Antenati di cannelloni, rigatoni e mezze maniche, i paccheri sono una pasta di origine napoletana, il cui nome deriva dal greco *pas* e *keir*, ossia a piena mano: dare un pacchero significa dare uno schiaffone.

Paccheri impanati farciti di tacchino

Insalata di finocchi, carciofi e sedano su crema di riso

Calzoncelli di patate e fave

Insalata di finocchi, carciofi e sedano su crema di riso

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

300 g 1 finocchio mondato
170 g riso Originario
150 g latte
100 g panna
3 carciofi
2 gambi di sedano verde
chiodi di garofano
coriandolo e curcuma in polvere
limone - sale - pepe in grani

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne e affettateli molto fini; salateli e bagnateli con il succo di mezzo limone, copriteli e lasciateli riposare.
Versate intanto il riso in casseruola, copritelo con 500 g di acqua, portate a bollore e cuocete finché il liquido non si sarà asciugato: alla fine il riso dovrà avere la consistenza di un risotto.
Aggiungete quindi la panna, il latte, 10 g di acqua e un chiodo di garofano pestato, un pizzico di coriandolo, un pizzico di curcuma, una macinata di pepe, salate, mescolate e cuocete ancora per 3-4', lasciando il riso molto all'onda.
Spegnete e lasciate raffreddare il riso mescolandolo di tanto in tanto. Se dovesse rassodarsi troppo durante il raffreddamento, aggiungete ogni tanto una cucchiaiata di latte: alla fine dovrà essere cremoso.
Pelate il sedano eliminando i filamenti e tagliatelo a julienne, tagliate a fettine sottilissime il finocchio, meglio se a macchina, mescolate entrambi ai carciofi, ben scolati, e serviteli con la crema di riso.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Oltrepò Pavese Cortese, Val Polcevera Bianco, Biferno Bianco
Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Calzoncelli di patate e fave

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti** **Vegetariana**

500 g patate
300 g farina
225 g fave fresche sgranate
100 g pecorino fresco
50 g panna fresca
50 g latte
2 uova
grana - scalogno - peperoncino
prezzemolo - aglio - timo
olio extravergine di oliva - sale

Lessate le patate. Intanto scottate le fave e sbucciatele. Scaldate in padella 3 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio sbucciato e un pizzico di timo; aggiungete le fave, prezzemolo tritato e un piccolo peperoncino.
Saltate le fave per 2', poi eliminate l'aglio, il timo e il peperoncino (se desiderate un gusto più piccante, aggiungetelo sbriciolato e non eliminatelo) e frullate. Versate il frullato in una ciotola, aggiungete 2 cucchiai di grana grattugiato, correggete di sale e mescolate.
Sbucciate e passate le patate, poi impastatele con la farina, un uovo e un pizzico di sale. Stendete l'impasto con il matterello a uno spessore di circa 0,5 cm; ritagliatevi con un tagliapasta da 7 cm 18 dischi e spennellateli con il secondo uovo, battuto. Mettete nel centro un cucchiaino di frullato di fave e chiudete premendo i bordi (calzoncelli).
Appoggiateli "in piedi" su una placca coperta di carta da forno, leggermente distanziati, e infornateli a 200 °C per 10-12'.
Fondete a fuoco basso, in un pentolino, il pecorino grattugiato con il latte, la panna e mezzo scalogno tritato fine; mescolate fino a ottenere una crema.
Sfornate i calzoncelli e serviteli con la crema di pecorino.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Breganze Vespaiolo, Trebbiano di Romagna, Vittoria Inzolia
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Tigelle di kamut e spinaci con caprino e coppa

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **18**
Tempo: **40 minuti più 14 ore di lievitazione**

- **250 g farina di kamut**
- **250 g coppa affettata**
- **200 g farina 00**
- **200 g caprino**
- **100 g spinaci lessati e strizzati**
- **50 g panna fresca**
- **10 g lievito di birra**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Sbriciolate il lievito sulla farina 00, impastate con g 200 di acqua, coprite la pasta ottenuta e mettetela a lievitare in frigorifero per una notte o dalla mattina alla sera. **Unite** poi alla farina di kamut la pasta lievitata, un pizzico di sale, gli spinaci tritati in purè, un cucchiaio di olio e la panna; impastate e lasciate lievitare in luogo tiepido (25-28 °C) per 30-40'.
Dividete la pasta in 18 porzioni da 30-40 g, formate delle palline, ungetele, copritele con la pellicola e lasciatele riposare finché non saranno raddoppiate di volume: occorrerà circa un'ora. Lavorate quindi le palline di pasta, stendete ciascuna in uno stampo da tartelletta di 10 cm di diametro, copritele con una placca e un peso (per esempio un batticarne di acciaio), che servirà per non farle gonfiare durante la cottura.
Infornate a 200 °C per 4', poi giratele, copritele ancora e cuocetele per altri 4'. Se le cuocete in più riprese, trasferite quelle pronte su una griglia, perché non si formi umidità e non si ammoscino. Poi, al momento di servirle, scaldatele velocemente nel forno caldo e farcitele con coppa e caprino, pepato a piacere.

Lo chef dice che come antipasto servite una tigella per persona. Se ne avanza qualcuna, potete servirla al posto del pane. Conservate in una scatola di latta si possono preparare anche il giorno prima: il passaggio in forno ridarà la giusta fragranza.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bagnoli Bianco, Falerio dei Colli Ascolani, San Severo Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Tigelle di kamut e spinaci con caprino e coppa

Piatto ovale Rina Menardi, piattino quadrato COVO, ciotola Giovanni Botter, ciotolina azzurra Maxwell & Williams, piatto fondo a pois e ciotola delle tigelle MV% Ceramics Design, bicchiere Bitossi, tovagliolo azzurro Tessilarte, tovagliolo bianco Merci Paris, carta tipo pizzo Papier, tessuti Dominique Kieffer

illustrazione Alice Tait, styling Beatrice Prada

Kamut

GRANI DAL PASSATO

Antico e stretto parente del grano duro, il kamut (nome commerciale del frumento orientale *Triticum turanicum)* o khorasan è originario dell'Asia Centrale. Ricco di glutine come tutti gli altri frumenti, il kamut è però più ricco di proteine e fornisce una buona dose di selenio e di beta carotene. Oltre alla farina, si trova in vendita in fiocchi e in semplici chicchi, ottimi per zuppe e insalate.

Primi

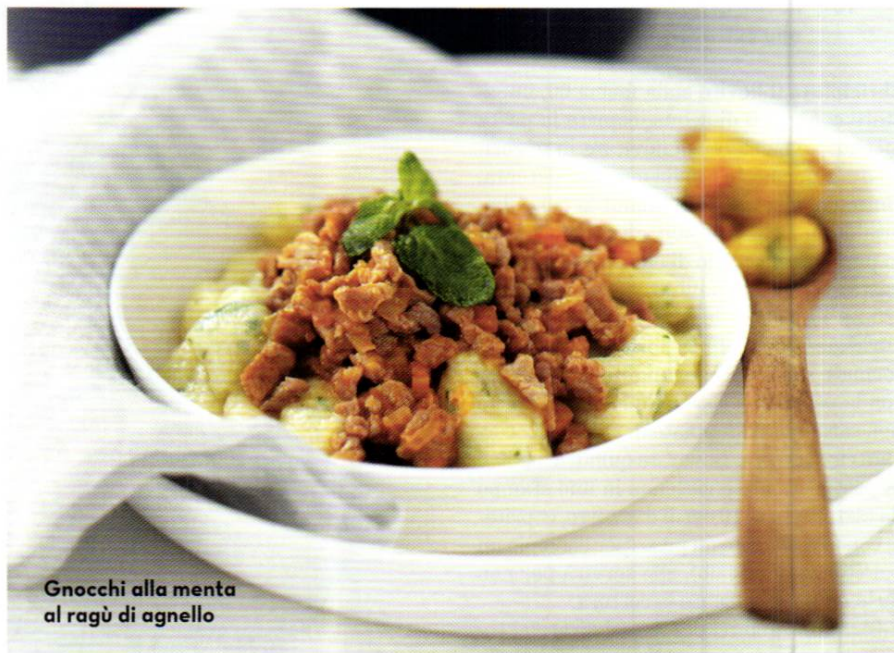
Gnocchi alla menta al ragù di agnello

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

1 kg patate
300 g brodo di carne
250 g polpa di agnello
200 g farina
200 g sedano, carota, cipolla tritati
1 uovo
pecorino grattugiato
concentrato di pomodoro
menta fresca - burro
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Lessate le patate con la buccia. Intanto preparate il ragù tagliando a dadini la polpa di agnello (una coscia disossata).
Rosolate in 2 cucchiai di olio la carne e, quando sarà ben rosolata, aggiungete il trito di sedano, carota e cipolla, fate insaporire per 3-4', poi aggiungete una cucchiaiata di concentrato di pomodoro, mescolate e bagnate con il brodo di carne.
Abbassate il fuoco, coprite e lasciate cuocere per 20-25', poi pepate: alla fine il ragù dovrà risultare abbastanza umido (potete prepararlo anche il giorno prima).
Sbucciate le patate, passatele e lavoratele con la farina, l'uovo, un pizzico di sale e alcune foglie di menta fresca tritate. Formate con l'impasto dei filoncini grossi come un dito, tagliateli a pezzetti e schiacciateli delicatamente con il pollice per creare un incavo; distribuite via via gli gnocchi su un telo infarinato per non farli appiccicare.
Lessate gli gnocchi, scolateli con il mestolo forato direttamente nella padella del ragù, aggiungete una noce di burro e saltateli per 1' completandoli con abbondante pecorino grattugiato.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Colline Saluzzesi Pelaverga, Valdinievole Rosso, Contessa Entellina Pinot nero

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Gnocchi alla menta al ragù di agnello

Vellutata di cavolfiore con cavolini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

500 g cavolfiore mondato
400 g brodo vegetale
250 g cavolini di Bruxelles mondati
100 g latte
80 g porro
80 g crosta di pane rustico
olio extravergine di oliva
curry - sale

Tagliate la crosta di pane a quadretti, ungeteli leggermente di olio e tostateli in forno a 180 °C senza farli scurire (crostini).
Affettate sottilmente il porro e tagliate il cavolfiore a fettine, così cuocerà più velocemente.
Stufate il porro in 2 cucchiai di olio, unite il cavolfiore, lasciate insaporire, poi bagnate con il latte e il brodo vegetale; cuocete, a fuoco medio, per 20-25'.
Incidete a croce il fondo dei cavolini e lessateli per 5' in acqua bollente salata. Scolateli, tagliateli in 4 spicchi e saltateli in padella con poco olio e un pizzico di curry.
Frullate il cavolfiore con un cucchiaio di olio (vellutata) e riportatelo sul fuoco aggiungendo i cavolini saltati.
Quando la vellutata sarà ben calda, servitela con i crostini.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Bresciano Bianco, Terre di Casole Bianco, Lizzano Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Vellutata di cavolfiore con cavolini

VELLUTATA DI NOME E DI FATTO

Zucchine o asparagi, ma anche cavolfiore, lattuga e spinaci, sono le verdure più adatte per preparare le vellutate: minestre "legate", che acquistano la loro attraente consistenza unendo alla verdura stufata e frullata latte e, di solito, anche burro maneggiato con farina. Per renderle più ricche e fini, si aggiungono un tuorlo e 100 g di panna fresca per ogni litro.

Riso saltato con puntarelle

Malloreddus con coste e triglie

Riso saltato con puntarelle

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

300 g riso Carnaroli
200 g puntarelle pulite
5 filetti di acciuga sott'olio
aneto
olio extravergine di oliva
sale

Lessate al dente il riso in acqua bollente salata, scolatelo, allargatelo su un vassoio ungendolo con un cucchiaio di olio.
Tagliate 50 g di puntarelle a striscioline e mettetele a bagno con acqua e ghiaccio; tagliate a dadini il resto delle puntarelle.
Scaldate in una larga padella 2 cucchiai di olio, stemperatevi le acciughe e saltatevi le puntarelle a dadini. Aggiungete il riso, saltatelo a fuoco vivo aromatizzandolo con un pizzico di aneto tritato grossolanamente (la padella deve essere abbastanza grande per poter saltare agevolmente il riso e le puntarelle senza che si ammassino).
Servite il riso con le puntarelle crude tagliate a striscioline, condite con olio e sale.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli Euganei Pinello, Frascati, Leverano Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Malloreddus con coste e triglie

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo**

500 g bietole da coste
250 g farina 00
150 g semola di grano duro
150 g filetti di triglia
olio extravergine di oliva
sale
semola per il vassoio

Mescolate la farina e la semola e impastatele con 150 g di acqua calda e un cucchiaio di olio, lavorando finché la pasta non sarà soda ed elastica; copritela infine con un telo umido e fatela riposare al fresco per almeno 30'.
Spianate la pasta a uno spessore di 6-7 mm, tagliatela a quadrettini e passateli sui rebbi della forchetta "arricciandoli" (malloreddus). Allargateli su un vassoio coperto di semola e lasciateli asciugare mentre preparate il condimento (si possono fare anche il giorno prima e conservare al fresco coperti da un telo).
Staccate le foglie verdi dalle coste bianche. Tagliate le foglie a striscioline fini e le coste a fettine. Scottate in padella le coste bianche con un cucchiaio di olio per 3-4': devono risultare croccanti. Alla fine salatele.
Toglietele dalla padella e nella stessa aggiungete un altro cucchiaio di olio, le foglie verdi, un mestolo di acqua o, a piacere, di brodo vegetale e fate stufare dolcemente per almeno 10': devono quasi disfarsi. Aggiungete le triglie tagliate a tocchetti, coprite e cuocetele per 2-3', poi toglietele dalla padella.
Lessate i malloreddus per 3', scolateli, aggiungeteli nella padella con le foglie delle bietole stufate, saltateli per un paio di minuti, poi rimettete in padella anche le coste bianche e le triglie. Mescolate e servite.

Lo chef dice che se possedete l'attrezzo per i garganelli, piccolo taglierino di legno rigato, potete passare su questo i quadretti di pasta per formare i malloreddus, gnocchetti tipici della Sardegna.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Trentino Pinot grigio, Ansonica Costa dell'Argentario, Vermentino di Sardegna

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Spaghetti al gorgonzola e barba di frate

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

300 g spaghetti
250 g panna fresca
200 g barba di frate
100 g gorgonzola naturale
40 g nocciole tostate
sale - pepe

Pulite accuratamente la barba di frate eliminando la parte delle radici e lavatela. Portate a bollore una capace pentola di acqua, salatela e versatevi gli spaghetti e la barba di frate.
Scaldate la panna, cinque minuti prima che siano pronti gli spaghetti, a fuoco bassissimo, e scioglietevi il gorgonzola tagliato a pezzetti mescolando delicatamente.
Scolate gli spaghetti, conditeli con la crema di gorgonzola, una generosa macinata di pepe e le nocciole pestate grossolanamente.
Servite gli spaghetti in piatti preriscaldati per non far raffreddare troppo velocemente la crema di gorgonzola, che si rapprenderebbe perdendo la sua cremosità.

Lo chef dice che il gorgonzola naturale ha un sapore molto più intenso del gorgonzola dolce. Se volete sostituirlo con quello più delicato riducete a 200 g la panna e aumentate il gorgonzola a 150 g. La barba di frate ha una stagionalità molto breve e può essere sostituita da spinaci novelli o da erbette tagliate a striscioline, sempre cotti insieme agli spaghetti.

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Garda Classico Chiaretto, Val di Cornia Rosato, Gioia del Colle Rosato

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Spaghetti al gorgonzola e barba di frate

SOLO IN PRIMAVERA
La barba di frate (*Salsola soda*), chiamata anche roscano o agretto, ha le sue origini nelle zone costiere del Mediterraneo e viene coltivata soprattutto in Italia e in Spagna. Di questa piccola pianta si consumano, lessate ma anche crude, le giovani foglie filiformi dal sapore piacevolmente acidulo. Tipicamente primaverile, si può trovare fino a primi di giugno, poi la pianta comincia a ramificare e non è più utilizzabile.

Piatti degli gnocchi Kähler Design, zuppierina in vetro e piattino con scritta Bitossi Home, piatti dei malloreddus e degli spaghetti Rina Menardi, tovaglia bianca e tessuto beige Society by Limonta, tessuto a righe Dominique Kieffer

illustrazione Alice Tait, styling Beatrice Prada

Pesci

Filetti di salmerino e verdure glassate

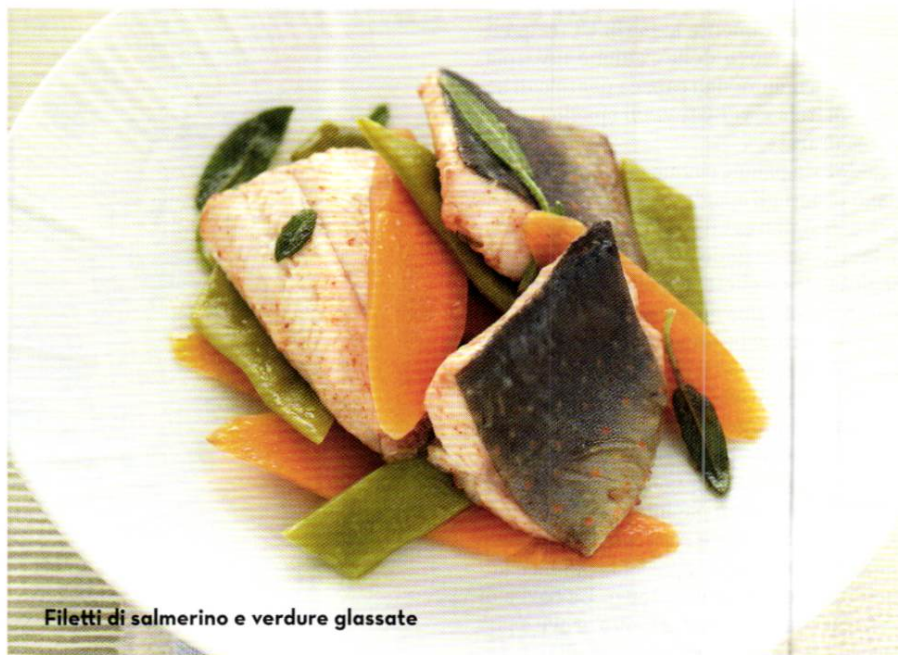
Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

- **800 g** **2 salmerini puliti**
- **200 g** **piattoni verdi (fagioli mangiatutto)**
- **200 g** **carote mondate**
- **60 g** **burro**
- **1** **scalogno**
- **brodo vegetale**
- **salvia**
- **sale - pepe**

Sfilettate i salmerini ottenendo 4 filetti da 100 g circa. Tagliate ogni filetto in 3 tranci.
Tagliate le carote a fettine oblunghe; spuntate i piattoni e tagliateli a pezzetti lunghi circa come le carote. Sbucciate e affettate lo scalogno.
Raccogliete a freddo in una casseruola lo scalogno, le carote e i piattoni, 30 g di burro, un mestolino di brodo vegetale e un pizzico di sale.
Coprite e lasciate stufare a fuoco medio fino a che il brodo non sarà evaporato e le verdure non cominceranno a glassarsi nel burro.
Fate spumeggiare in una padella 30 g di burro con alcune foglie di salvia, rosolatevi i tranci di salmerino su entrambi i lati.
Salateli, pepateli e serviteli con le verdure glassate.

Lo chef dice che la glassatura si ottiene quando, evaporata tutta la parte liquida di un fondo di cottura, le verdure cominciano a rosolarsi nel grasso, diventando lucide. Questa ricetta, molto adatta a pesci di acqua dolce, può essere realizzata anche con filetti di pesce persico o di trota salmonata o bianca.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Sauvignon, Colli Maceratesi Bianco, Contea di Sclafani Grecanico

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Filetti di salmerino e verdure glassate

Zuppetta di conchiglie

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti più 1 ora di spurgatura**

- **1 kg** **cozze**
- **500 g** **vongole**
- **500 g** **telline**
- **500 g** **cannolicchi**
- **80 g** **pomodori secchi sott'olio**
- **prezzemolo - peperoncino**
- **vino bianco secco**
- **pane casareccio - aglio - sale**

Fate spurgare separatamente per un'ora, in abbondante acqua leggermente salata, le vongole, le telline e i cannolicchi. Lavate accuratamente le cozze e raschiatele.
Raccogliete le cozze in una casseruola, unite poca acqua, coperchiate e lasciatele sul fuoco finché non si saranno aperte; toglietele quindi dalla casseruola ed eliminate le valve vuote.
Svuotate la casseruola e qui mettete le vongole e le telline, mezzo bicchiere di vino bianco, alcuni gambi di prezzemolo e un pezzo di peperoncino; quando le conchiglie si saranno aperte, toglietele dalla casseruola e filtrate il liquido formatosi, passandolo attraverso un colino a maglia fine foderato di cotone idrofilo. Con lo stesso procedimento fate aprire i cannolicchi, filtrando sempre il liquido che si forma, poi sgusciateli interamente e con molta cura: i gusci dei cannolicchi sono sottili e si rompono con facilità, lasciando scaglie taglienti.
Tritate i pomodori secchi con abbondante prezzemolo, un peperoncino e uno spicchio di aglio.
Mescolate i liquidi di tutte le conchiglie, unitevi il trito di pomodori secchi e scaldate; aggiungete quindi i molluschi e fateli insaporire per un paio di minuti.
Servite la zuppetta con fette di pane tostato in forno e completate a piacere con un filo di olio extravergine di oliva.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Friuli-Annia Pinot bianco, Colli Pesaresi Bianco, Nasco di Cagliari

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

NIENTE SABBIA

Vongole, telline e cannolicchi vivono nella sabbia, perciò è molto importante farli spurgare in molta acqua, leggermente salata (9 g di sale per un litro), che andrà cambiata spesso. Le cozze, che invece crescono sospese nell'acqua, vanno solo raschiate e liberate dalle incrostazioni.

Zuppetta di conchiglie

Spiedini di sarde alle fave

Umido di moscardini e piselli

Spiedini di sarde alle fave

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

500 g 36 sarde spinate
200 g fave fresche sgranate
2 filetti di acciuga sott'olio
vino Vermentino di Gallura
olio extravergine di oliva
prezzemolo - sale

Scottate e sbucciate le fave, frullatele in crema con le acciughe, una manciatina di foglie di prezzemolo e un cucchiaio di olio.
Distribuite sulle sarde la crema di fave, richiudetele leggermente arcuandole.
Infilzate le sarde a tre a tre su 12 lunghi spiedini (se le sarde fossero molto grandi, calcolatene 6 anziché 9 a testa).
Scaldate in una larga padella un cucchiaio di olio e rosolatevi gli spiedini appoggiandoli con la pancia verso il basso. Girateli dopo 1', quindi spruzzateli di vino.
Aromatizzateli con un pizzico di prezzemolo tritato e poco sale, lasciate evaporare a fuoco alto, infine spegnete. Ungete gli spiedini con un filo di olio crudo e serviteli caldi.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave Superiore, Torgiano Pinot grigio, Vermentino di Gallura

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Umido di moscardini e piselli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

500 g moscardini puliti
400 g ceci lessati
250 g piselli freschi sgranati
50 g cipolla bianca
brodo vegetale
alloro
salvia
maggiorana
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Mettete in casseruola 2 cucchiai di olio, i moscardini, la cipolla tagliata a dadini, una foglia di alloro, 3 mestoli di brodo vegetale, coprite e cuocete, a fuoco moderato, per 15-20' (noi abbiamo utilizzato moscardini di taglia molto piccola; con moscardini più grandi dovrete aumentare i tempi di cottura).
Aggiungete i piselli, un pizzico di sale e una abbondante macinata di pepe, coprite e lasciate cuocere per altri 10', sempre a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto.
Schiacciate grossolanamente i ceci con i rebbi della forchetta.
Scaldate 50 g di olio fino a 70 °C e mettetevi in infusione 2 rametti di maggiorana e 2-3 foglie di salvia. Coprite e lasciate intiepidire l'olio, poi filtratelo e mescolatelo ai ceci schiacciati fino a che non l'avranno assorbito tutto, quindi, se necessario, aggiustateli di sale.
Servite i moscardini sui ceci alle erbe, irrorando con il loro sugo di cottura.

Lo chef dice che questo umido è un ottimo piatto unico, ricco di proteine, che sono date dai moscardini e dai legumi, e di fibre. Se completato da una bella fetta di pane, anche la quota dei carboidrati sarà soddisfatta.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Orientali del Friuli Chardonnay, Verdicchio di Matelica, Cirò Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Pesciolini in carpione

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

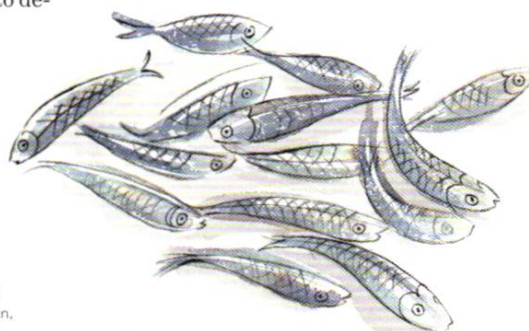
500 g pesciolini (latterini)
400 g cavolo cappuccio bianco
130 g porro mondato
100 g carote mondate
semola di grano duro
rosmarino - alloro
aceto rosso
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate a julienne il cavolo, le carote e il porro. In una grande casseruola versate 2 cucchiai di olio, scaldatelo e aggiungete le carote, il porro e una foglia di alloro.
Abbassate il fuoco non appena le verdure cominciano ad appassirsi, senza colorirsi, quindi aggiungete il cavolo, coprite e fate stufare per 5', poi salate e bagnate con mezzo bicchiere di aceto rosso. Coprite di nuovo e lasciate sul fuoco ancora per 3-4', fino a che l'aceto non prenderà il bollore.
Infarinate abbondantemente i pesciolini con la semola mescolata con un trito molto fine di rosmarino.
Distribuite i pesciolini, ben allargati, su due placche coperte di carta da forno e unte con poco olio.
Salateli con moderazione e infornate insieme le due placche a 250 °C, a modalità ventilata, per 10': i pesciolini diventeranno dorati e croccanti come se fossero fritti, ma saranno molto più leggeri.
Mettete i pesciolini appena tolti dal forno su un piatto da portata, versatevi sopra le verdure con il loro aceto e lasciateli intiepidire.

Lo chef dice che questo carpione si può utilizzare anche su alici, molto piccole, cotte con le stesse modalità dei pesciolini oppure fritte in abbondante olio, ma sempre passate prima nella semola.

Vino bianco giovane, amabile, armonico, fragrante. Colli Piacentini Ortrugo, Colli Etruschi Viterbesi Bianco, Nuragus di Cagliari

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Pesciolini in carpione

DA MANGIARE IN UN SOL BOCCONE

Con il nome di latterini o acquadelle si indicano l'*Atherina boyeri* e l'*Atherina hepsetus*, pesciolini affusolati lunghi fino a 10-15 cm (i più ricercati però non superano i 4-5 cm), grigio-verdastri con il ventre latteo e i fianchi argentei. Abbondano nell'Adriatico, specie nelle lagune venete, dove si riproducono in primavera-estate. Anche se si pescano tutto l'anno, il loro periodo migliore va da marzo a ottobre. Si fanno perlopiù fritti, senza pulirli, e si mangiano tutti interi, compresa la testa, che ne arricchisce il gusto con un lieve accento amarognolo. In pescheria o al supermercato, è consigliabile ordinarli, visto che non sempre sono disponibili.

Piatto di porcellana Rosenthal, piatti sagomati Kähler Design, piatto ovale Rina Menardi, piatto azzurro Laboratorio Pesaro, piatto dei moscardini MV% Ceramics Design, piatto rettangolare COVO, tovaglioli Tessilarte, tessuto Dominique Kieffer

illustrazione Alice Tait, styling Beatrice Prada

Verdure

Girelle di zucchine, pomodori secchi e raspadura

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

400 g 3 grosse zucchine
80 g raspadura (sottilissimi petali di grana lodigiano)
80 g vino bianco secco
40 g pomodori secchi
3 fette di pancarré
prezzemolo
maggiorana - timo
olio extravergine - sale - pepe

Mondate le zucchine, spuntatele e tagliatele in nastri sottili con la mandolina. Mettetene metà in un contenitore per cottura a vapore in microonde, unite un goccio di acqua e fatele ammorbidire nel forno a microonde per 2' e mezzo, a 650 W. Ripetete l'operazione con le zucchine rimaste. Alla fine allargatele e fatele raffreddare.
Mettete i pomodori in una padella; tritate un ciuffo di prezzemolo, un rametto di timo e qualche foglia di maggiorana; unite metà di questo trito aromatico ai pomodori, aggiungete il vino, circa 160 g di acqua e 2 cucchiai di olio.
Portate a bollore, coprite e cuocete i pomodori per 1-2'. Spegnete e lasciateli riposare coperti finché non si intiepidiscono.
Private il pancarré della crosta e tritatelo con il resto del trito aromatico; insaporite con un cucchiaio di olio, sale e pepe.
Sovrapponete leggermente 4-5 fette di zucchina alle estremità, in modo da ottenere un lungo nastro. Disponetevi sopra, a intervalli regolari, i pomodori, dopo averli sgocciolati e sezionati a metà. Tra uno e l'altro, mettete ciuffetti di raspadura.
Arrotolate a girella il nastro di zucchina. Preparate un altro nastro nello stesso modo e disponetevi sopra pomodori e raspadura; posate a un'estremità la girella già fatta e arrotolatevelo intorno: otterrete una girella più grossa, di circa 8 cm di diametro. Preparate così altre 3 girelle, poi accomodatele in altrettanti anelli tagliapasta dello stesso diametro. Trasferiteli su una teglia coperta con carta da forno, aiutandovi con una piccola paletta.
Cospargete le girelle con il pancarré aromatico e infornatele per 5-6' a 190 °C, finché non saranno gratinate.
Sfornatele, togliete gli anelli e servitele completandole con un filo di olio.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valcalepio Bianco, Golfo del Tigullio Bianco, Gravina secco
Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Girelle di zucchine, pomodori secchi e raspadura

Sandwich biscotto con cime di rapa

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

600 g cime di rapa
40 g grana grattugiato
16 biscotti tipo Digestive
1 scalogno
1 uovo
salvia - prezzemolo
latte - burro
olio extravergine di oliva - sale

Mondate le cime di rapa e lessatele in acqua bollente senza sale per 7-8' dalla ripresa del bollore. Scolatele, fatele raffreddare, quindi sminuzzatele.
Scaldate in una padella 3-4 cucchiai di olio, profumate con un ciuffetto di prezzemolo, 2 foglie di salvia e lo scalogno tritati, quindi insaporitevi le cime di rapa per 2', salandole.
Battete l'uovo con 2 cucchiai di latte e il grana grattugiato, poi unitelo alle cime; cuocete per mezzo minuto appena.
Spennellate con burro fuso 8 biscotti, sulla parte non decorata; aiutandovi con un tagliapasta, poggiatevi sopra le cime di rapa, premendole un po' per compattarle; chiudete i sandwich con gli altri 8 biscotti.
Ungete la superficie con altro burro fuso e infornate a 180 °C per circa 10'.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Monferrato Bianco, Grance Senesi Bianco, San Vito di Luzzi Bianco
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Sandwich biscotto con cime di rapa

Misto verde
con fave e olive

Insalata rossa con sedano
e grissini al sesamo

Misto verde con fave e olive

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Vegetariana**

70 g fave fresche lessate e pelate
65 g olive verdi snocciolate
60 g zucchina (solo il verde)
50 g spinaci novelli
4 fette lunghe e sottili di pane casareccio
2 carciofi
limone
aceto - senape
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Tagliate a bastoncini sottili (julienne) il verde della zucchina e fatelo insaporire per 2' insieme alle fave in una padella con 2 cucchiai di olio, una macinata di pepe e un pizzico di scorza di limone grattugiata. Spegnete e togliete le verdure dalla padella.
Mondate i carciofi, tagliateli a fettine e metteteli a bagno in acqua acidulata con il succo di mezzo limone; scolateli bene, strizzateli e raccoglieteli in una ciotola con gli spinaci mondati e le olive sminuzzate.
Condite l'insalata con sale e poi con una vinaigrette preparata emulsionando 3-4 parti di olio con una parte di aceto e una punta di senape.
Tostate in forno a 200 °C per 5-6' le fette di pane, mettendole in stampi a ciotola, in modo da incurvarle. Se la crosta è troppo dura, pestatela con il batticarne, per poi riuscire a piegarla.
Disponete l'insalata di carciofi e spinaci sulle fette di pane, che faranno da coppetta, completatela distribuendovi sopra il verde della zucchina e le fave e servitela subito.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Riesling Italico, Colli di Parma Sauvignon, Delia Nivolelli Müller-Thurgau

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Insalata rossa con sedano e grissini al sesamo

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **25 minuti più 50 minuti di spurgatura** **Vegetariana**

200 g cipolla rossa
120 g gambi di sedano senza foglie
120 g radicchio di Chioggia
120 g radicchio di Castelfranco
60 g olio extravergine di oliva
6 grissini al sesamo
1 limone
1/2 mela verde
prezzemolo tritato
sale - pepe

Sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine, mettetela in una ciotola e salatela con un bel pizzicone di sale. Lasciatela spurgare per circa 50'.
Mondate i radicchi, tagliateli a striscioline e metteteli a bagno in acqua fresca.
Pulite il sedano, pelando il gambo con un pelapatate, in modo da eliminare lo strato più esterno e fibroso; tagliatelo a julienne e mettete a bagno anch'esso.
Scaldate l'olio in una padella e, quando è tiepido ma non sfrigolante, unite la mela lavata e tagliata a pezzetti. Insaporitela velocemente con una macinata di pepe e un pizzico di prezzemolo tritato. Spegnete e frullate tutto, aggiungendo il succo del limone, fino a ottenere una salsina fluida (citronnette alla mela).
Scolate la cipolla dalla sua acqua, strizzandola delicatamente.
Mescolate in una insalatiera tutti gli ingredienti, condite con la citronnette e completate con i grissini al sesamo spezzettati.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Friuli-Aquileia Bianco, Bianco di Pitigliano, Ostuni Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Involtini di cavolo cinese con bietole, mortadella e robiola

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti**

400 g 12 foglie di cavolo cinese
250 g bietole
120 g robiola
120 g mortadella
40 g cipolla rossa
grana grattugiato
olio extravergine di oliva

Sbollentate le foglie di cavolo cinese per 1-2' dalla ripresa del bollore.
Mondate le bietole e scottate anch'esse per 1-2' dalla ripresa del bollore, poi scolatele.
Scolate con cura le foglie di cavolo, stendetele su un canovaccio e battetele con il batticarne, coprendole con il canovaccio, in modo da appiattirle e renderle flessibili.
Spalmate sulle foglie la robiola, copritele con mezza fetta di mortadella e con le bietole, spolverizzate con un po' di grana grattugiato e arrotolate le foglie a involtino.
Tagliate a metà ogni involtino e ricomponeteli tenendo i tagli all'esterno: in questo modo otterrete involtini più regolari. Accomodateli in una pirofila.
Riducete la cipolla a spicchietti, poi sfogliateli e disponetene una fettina sopra ogni involtino. Spolverizzate gli involtini con grana grattugiato, conditeli con un filo di olio e infornateli a 180 °C per 10-12'.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Friuli-Isonzo Friulano, Colli Altotiberini Grechetto, Colline Joniche Tarantine Verdeca

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Involtini di cavolo cinese con bietole, mortadella e robiola

Cavolo cinese

IL PIÙ DELICATO DEI CAVOLI

È una varietà che si distingue molto, nel sapore, dagli altri cavoli da foglia. Di gusto più delicato, si può consumare anche crudo in insalata: ha, infatti, foglie croccanti e tenere. Si presenta come una "palla" oblunga, ben soda, di colore verde chiarissimo all'esterno, bianco all'interno.

illustrazione Alice Tait, styling Beatrice Prada

Piatto bianco delle girelle, insalatiera e piatto sagomato Kähler Design, piatto blu decorato COVO, piatto del misto verde, bottiglia e sottobicchiere MV% Ceramics Design, bicchiere Zafferano, tovaglioli Tessilarte, carte Papier, fondi di tessuto Rubelli

Sformato di finocchi e radicchio rosso

Impegno: **MEDIO** Persone: **6-8**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

1 kg 2 finocchi
500 g 2 cespi di radicchio rosso
50 g pancetta tesa
40 g mandorle pelate
30 g burro
12 fette di pancarré
3 uova
prezzemolo riccio - timo - aglio
grana grattugiato - scalogno
salvia - olio extravergine - sale
burro e pangrattato per lo stampo

1. Mondate i finocchi eliminando i gambi e le guaine esterne, poi tagliateli a fette spesse 5-7 mm e immergeteli in acqua fredda. Mondate e lavate il radicchio, tagliatelo prima in due trasversalmente, poi a fettine sottili per il lungo.

2. Unite in casseruola 2-3 rametti di timo, uno scalogno, il burro e le fette di finocchio. Salate, bagnate con un mestolo di acqua, coprite e a fuoco massimo portate a ebollizione, poi abbassate e cuocete per 10'.

3-4. Arrostite, in una larga padella, in due o tre riprese, il radicchio: scaldate 2 cucchiai di olio alla volta e saltatelo a fuoco vivo per circa 2', mescolando e salando solo alla fine. Riunite poi il radicchio in padella, unite un ciuffo di prezzemolo e uno spicchio di aglio tritati e saltate tutto per meno di 1'.

5. Imburrate uno stampo (ø 16 cm) a bordi alti con fondo mobile (noi abbiamo usato un anello su una placca da forno) e cospargetelo di pangrattato.

6-7. Eliminate la crosta del pancarré e con esso tappezzate il fondo dello stampo, senza che sormonti e usando i ritagli per riempire gli spazi vuoti. Coprite con un primo strato di finocchi, cospargete di grana e procedete con uno strato di radicchio.

8. Battete le uova, passatevi il pancarré e fatene uno strato sul radicchio. Proseguite con uno strato di finocchi, grana, radicchio, altro grana e chiudete con uno strato di pane passato nell'uovo, spolverizzato anch'esso di grana. Infornate a 190 °C per 25' circa; infine sfornate e sfilate l'anello.

9. Affettate la pancetta e fatela diventare croccante asciugandola in una padella antiaderente ben calda o in forno. Tostate in padella le mandorle. Friggete ciuffetti di prezzemolo e foglie di salvia. Decorate lo sformato con le mandorle, la pancetta e le erbe.

Lo chef dice che questo sformato servito come contorno sarà giusto per 8 porzioni, invece come secondo piatto va bene per 6.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Kerner, Parrina Sauvignon, Sannio Falanghina

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Tessuto decorato Dominique Kieffer, fondo di tessuto Rubelli; casseruola e padella nere Ballarini, padella con interno bianco Moneta

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Secondi

Scamone di manzo marinato al vino rosso

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

500 g 2 tranci di scamone di manzo
300 g vino rosso giovane
120 g spinaci novelli
3 olive Bella di Cerignola
2 carciofi col gambo
rosmarino - prezzemolo
maggiorana - scalogno - aglio
aceto - vino bianco - burro
olio extravergine di oliva - sale

Portate a bollore il vino rosso con un rametto di rosmarino, uno scalogno sbucciato e 3-4 cucchiai di aceto; versatelo sulla carne, messa in una ciotola, coprite e lasciate marinare fino a che il vino non si sarà intiepidito.
Mondate i carciofi e i loro gambi, tagliateli a fettine e metteteli in padella con uno spicchio di aglio sbucciato e 40 g di olio. Cuoceteli a fuoco basso e, dopo 2', bagnateli con 50 g di vino bianco, proseguendo la cottura per altri 2-3'.
Preparate un trito con olive, prezzemolo e maggiorana, aggiungetelo ai carciofi, mescolate e frullate tutto.
Unite nella padella dei carciofi una noce di burro e, non appena comincia a fondere, unite la carne scolata e ben asciugata con carta da cucina.
Cuocetela a fuoco medio, giratela dopo 2', salatela e proseguite per altri 2' e mezzo.
Spegnete, coprite e lasciate riposare per 10'. Infine servite lo scamone su un letto di spinaci novelli, completato con la crema di carciofi.

Lo chef dice che per impreziosire la ricetta potete usare per marinare lo scamone uno dei vini consigliati, che servirete poi anche in tavola.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Langhe Freisa, Morellino di Scansano, Salice Salentino Rosso

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Scamone di manzo marinato al vino rosso

Arrosto di codino farcito ai carciofi

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

1,3 kg codino di vitello
900 g 8 patate rosse
50 g pancetta tesa
3 scalogni
2 carciofi
prezzemolo - timo - aceto
olio extravergine di oliva
sale - pepe

"Aprite" la carne in tre: con un coltello lungo e affilato praticate un taglio leggermente inclinato sul lato lungo del codino a un terzo dello spessore; incidete anche la parte più spessa, aprendola: dovrete ottenere un'unica fetta, che sarà alta un paio di centimetri. Battetela leggermente e pareggiatene i bordi.
Mondate e affettate i carciofi, tenendo da parte i gambi, affettate uno scalogno. Saltate carciofi e scalogno in padella con 2 cucchiai di olio per 3-4'. Alla fine salate e completate con un trito di prezzemolo e timo.
Distribuite i carciofi sulla fetta di carne, copriteli con fettine di pancetta, arrotolate e legate con spago da cucina. Mettete l'arrosto in una casseruola che possa andare in forno, unite 3-4 cucchiai di olio, i gambi dei carciofi pelati e sminuzzati e 2 scalogni affettati. Salate, pepate, coprite e infornate a 180 °C per circa 50'.
Pelate e tornite intanto le patate, tuffatele in acqua bollente salata e acidulata con 2-3 cucchiai di aceto e, dalla ripresa del bollore, cuocetele per 6-7'.
Scolatele, disponetele in una pirofila, ungetele e infornatele, con l'arrosto, per 20-30'. Quando l'arrosto sarà cotto, sfornatelo, avvolgetelo nell'alluminio e tenetelo in caldo.
Frullate il fondo di cottura, versatelo sulle patate e completatene la cottura, salsandole ogni tanto. Servite l'arrosto con le patate.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Valpolicella, Pomino Rosso, Rosso Canosa

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

NOBILE E VERSATILE

L'arrosto di codino è un taglio della coscia del vitello (nel manzo corrisponde allo scamone). Magro, di grana fine, eccellente per gli arrosti più teneri, è perfetto anche per la breve cottura della classica "fettina".

Arrosto di codino farcito ai carciofi

Bocconcini di pancia e topinambur

Sella di coniglio stufata

Bocconcini di pancia e topinambur

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 2 ore di marinatura** **Senza glutine**

- **1 kg pancia di vitello**
- **750 g vino bianco**
- **500 g topinambur**
- **80 g cipolla**
- **50 g sedano**
- **50 g carota**
- **3 scalogni**
- **alloro - prezzemolo - aglio**
- **brodo - olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Tagliate la pancia a bocconcini e mettetela a marinare per almeno 2 ore con gli scalogni affettati, una foglia di alloro e con 600 g di vino bianco.
Scolate poi la pancia dalla marinata e mettetela in casseruola, senza grassi; accendete il fuoco e cuocete a fuoco vivo, coperto. Non appena il liquido formatosi comincerà ad asciugarsi, abbassate il fuoco e proseguite la cottura finché non sarà tutto ben rosolato.
Aggiungete quindi una dadolata di sedano, carota e cipolla, salate, pepate e mescolate.
Bagnate con il resto del vino bianco e un bel bicchiere di brodo caldo. Coprite, abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 45'.
Pulite, pelate e tagliate a tocchetti i topinambur; rosolateli per pochi minuti a fuoco vivo in padella con un cucchiaio di olio, poi unite un ciuffo di prezzemolo e uno spicchio di aglio tritati; salateli e spegnete.
Mescolate i topinambur ai bocconcini appena saranno cotti e servite.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Casteller, Sant'Antimo Merlot, Penisola Sorrentina Rosso

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Sella di coniglio stufata

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

- **660 g 2 selle di coniglio**
- **120 g fave fresche sgranate**
- **30 g sedano**
- **1/2 finocchio**
- **prezzemolo - alloro**
- **vino bianco secco**
- **burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Tagliate a dadini il sedano e il finocchio e metteteli in casseruola con un ciuffo di prezzemolo, una foglia di alloro e le selle di coniglio, poi salate e pepate.
Aggiungete una cucchiaiata di burro, 2 cucchiai di olio, 50 g di vino bianco, coperchiate e portate su fuoco alto per 10'. Abbassate il fuoco e proseguite la cottura per altri 30'.
Scottate le fave e sbucciatele.
Togliete il coniglio dalla casseruola, tenendolo in caldo; eliminate l'alloro, frullate il fondo di cottura, riunitevi il coniglio, le fave, scaldate tutto insieme e servite.

Lo chef dice che con questo procedimento si possono cuocere anche le cosce o il coniglio intero: varieranno solo i tempi di cottura.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Friulano, Montescudaio Vermentino, Sciacca Riserva Rayana

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Rognone trifolato al pomodoro secco

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

800 g 2 rognoni di vitello
200 g cavolfiore a cimette
40 g cipolla
20 g pancetta tesa affettata
6 filetti di pomodoro secco sott'olio
vino bianco secco
aglio - timo
prezzemolo
aceto
olio extravergine di oliva
sale

Lessate il cavolfiore in acqua bollente acidulata con un cucchiaio di aceto e scolatelo.
Tagliate a fettine il rognone, ben ripulito dal grasso e dal tessuto connettivo.
Spurgate il rognone: mettetelo in casseruola con uno spicchio di aglio, un rametto di timo, copritelo di vino e cuocetelo per 5' dal levarsi del bollore. Scolate infine il rognone e sciacquatelo.
Tritate un ciuffo di prezzemolo con mezzo spicchio di aglio. Tagliuzzate i pomodori secchi e la pancetta. Affettate sottile la cipolla.
Rosolate la pancetta con un cucchiaio di olio, aggiungete poi la cipolla e, quando sarà ben rosolata, unite il rognone e fatelo arrostire a fuoco vivo.
Aggiungete in ultimo i pomodori e il cavolfiore, sfumate con poco vino bianco e completate con il trito di prezzemolo e aglio.
Tenete sul fuoco ancora per meno di un minuto, mescolate, salate, spegnete e servite subito.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Teroldego Rotaliano, Vino Nobile di Montepulciano, Primitivo di Manduria

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Rognone trifolato al pomodoro secco

Piatto grigio e piatto ovale Rina Menardi, piatto rotondo Giovanni Botter, tovaglia ricamata Verdiana & Beniamina, tessuto a quadretti Dominique Kieffer, tessuto operato Society by Limonta

illustrazione Alice Tait, styling Beatrice Prada

SQUISITEZZA PER VERI INTENDITORI

Il rognone, ovvero il rene bovino (il migliore e più delicato è quello dei vitelli più giovani), è un alimento troppo spesso trascurato: fonte di proteine pregiate, povero di grassi, è particolarmente ricco di selenio, importante nella lotta ai radicali liberi. Ben ripulito dal grasso che lo circonda, spurgato e lavato, per eliminare eventuali sentori acri e penetranti, e preparato con cotture rapide, diventa una prelibatezza, amata dai gourmet più raffinati. Ottimo anche in umido, brasato e "à la coque", ovvero cotto in forno nel suo naturale involucro.

Galletti al forno farciti di pancetta, cipolla e grissini

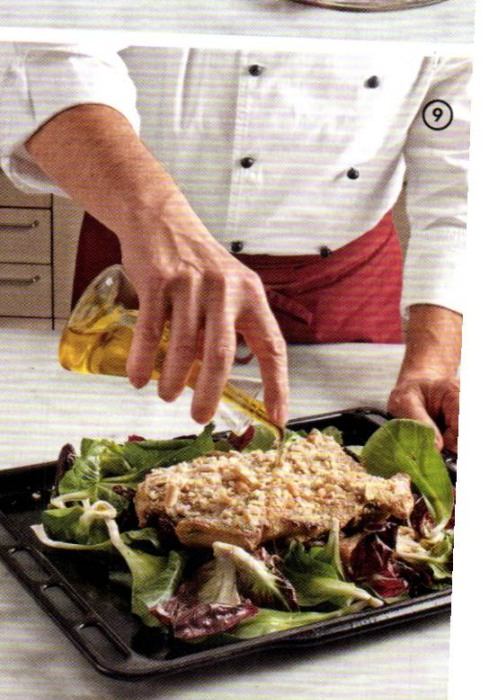
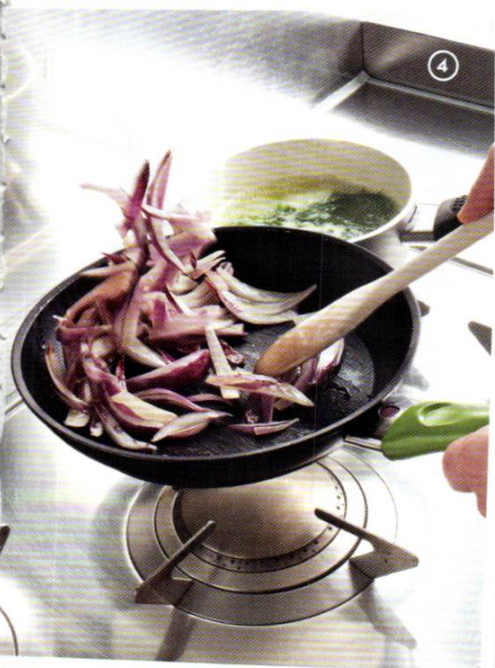
Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti**

1,1 kg 2 galletti
180 g cipolla rossa
165 g radicchio rosso e verde mondato
80 g pancetta tesa affettata
50 g grissini
20 g finocchietto
senape delicata
timo - sale
olio extravergine di oliva

1. Passate i galletti sulla fiamma per eliminare eventuali residui di piume, poi sciacquateli e asciugateli con carta da cucina. Appoggiate i galletti sul ventre, inseritevi un coltello a lama larga e, assestando un colpo netto, apriteli. Praticate due incisioni sul bordo della pelle e inseritevi le estremità dei fusi e ripiegate la parte finale delle ali: così non si deformeranno in cottura.
2. Battete i galletti con il batticarne appiattendoli in modo uniforme. Legate tra loro le estremità dei fusi.
3. Sbucciate la cipolla e tagliatela a spicchietti.
4. Coprite il finocchietto di acqua fredda e fatelo bollire per 3-4'. Intanto mettete in padella la cipolla con un cucchiaio di olio, accendete il fuoco, rosolatela facendola saltare, poi allargatela su un piatto. Scolate il finocchietto e strizzatelo.
5. Sfogliate alcuni rametti di timo e tritateli con il coltello con la pancetta e il finocchietto fino a ottenere quasi una crema; poi unite un bel pizzico di sale (battuto).
6. Appoggiate su una teglia un galletto con la polpa verso l'alto, copritelo con il battuto, cospargetelo con metà dei grissini sbriciolati e completate con la cipolla rosolata.
7. Sovrapponete l'altro galletto, con la pelle verso l'esterno, e infilzate ai 4 angoli 4 spiedini di legno. Portate la teglia sulla bocca del forno, scaldato a 220 °C, poi appoggiate sui galletti un peso di almeno 2 kg (per esempio uno stampo con due litri di acqua). Questa operazione serve a mantenere ben schiacciati i galletti durante la cottura. Infornateli e cuoceteli per circa 20'.
8. Sfornate i galletti, ribaltateli e, mentre sono ancora bollenti, spennellateli uniformemente con una cucchiaiata di senape, quindi cospargeteli con i grissini sbriciolati rimasti.
9. Distribuite sulla teglia i radicchi, ungeteli di olio e infornate per altri 15' circa. Salate i radicchi a cottura ultimata.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. San Colombano, Val di Cornia Cabernet Sauvignon, Controguerra Ciliegiolo
Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Tessuto Dominique Kieffer, tovagliolo bianco Merci Paris, fondo di tessuto Rubelli; padella Ballarini

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Dolci

Vol-au-vent con crema gianduia e prugne sciroppate

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

500 g pasta sfoglia stesa
250 g latte
150 g cioccolato gianduia
30 g Marsala secco
20 g farina
12 prugne secche
3 tuorli
1 baccello di vaniglia
zucchero semolato
sale

Sovrapponete due fogli di pasta sfoglia per aumentarne lo spessore, che dovrà essere di circa 0,4 cm. Ritagliatevi quindi 12 fiorelloni con un tagliapasta (ø 7,5 cm); incideteli leggermente al centro con un altro tagliapasta tondo (ø 4 cm). Disponete i vol-au-vent su una placca coperta con carta da forno e infornateli a 200 °C per circa 25'.

Scaldate, intanto, il latte con il baccello di vaniglia; battete i tuorli con la farina, 75 g di zucchero e un pizzico di sale. Poco prima che il latte prenda il bollore, versatelo sui tuorli, togliendo il baccello di vaniglia, e riportate tutto sul fuoco.

Cuocete mescolando finché la crema non comincia a diventare vellutata: unite il cioccolato tagliato a pezzetti e fatelo sciogliere. Spegnete e lasciate raffreddare la crema.

Sfornate i vol-au-vent, lasciateli riposare per 2', quindi schiacciateli al centro, creando un incavo, che riempirete con la crema gianduia.

Mettete le prugne in una padella con 2 cucchiai di zucchero, il Marsala e 50 g di acqua: fatele cuocere finché il fondo di cottura non diventa un po' sciropposo, poi spegnete.

Servite i vol-au-vent completandoli con le prugne sciroppate, dopo averle snocciolate.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Colli Piacentini Malvasia dolce, Pantelleria Zibibbo dolce

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Vol-au-vent con crema gianduia e prugne sciroppate

Sfogliata con marzapane di noci e mandorle

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Vegetariana**

500 g pasta sfoglia
180 g cioccolato fondente
100 g gherigli di noce
100 g mandorle con la pelle
1 uovo - 1 tuorlo
zucchero semolato
zucchero a velo
zucchero di canna - vanillina
cacao amaro - farina - sale

Frullate noci e mandorle con 25 g di zucchero semolato. Aggiungete 170 g di zucchero a velo e date un ultimo giro di frullatore.

Aggiungete un uovo e mezza bustina di vanillina e impastate fino a ottenere un composto omogeneo (marzapane).

Stendete la sfoglia in due rettangoli (circa 29x22 cm); spolverizzateli con zucchero di canna, piegateli a metà, spolverizzate di nuovo e piegateli ancora a metà. Spolverizzate nuovamente con zucchero di canna e un po' di farina e stendeteli quindi con il matterello, dando questa volta una forma tonda. Stendetene uno a un diametro di 35 cm, l'altro di 30 cm.

Foderate con il disco di pasta più largo una tortiera di diametro 30 cm, con un foglio di carta da forno sul fondo, lasciandola debordare. Farcite con il marzapane, stendendolo in modo uniforme, con l'aiuto di un cucchiaio bagnato di acqua. Spolverizzate con il cacao, chiudete con il secondo disco di pasta sfoglia, rimboccandovi sopra e pizzicando il bordo del disco più grande per sigillare la sfogliata.

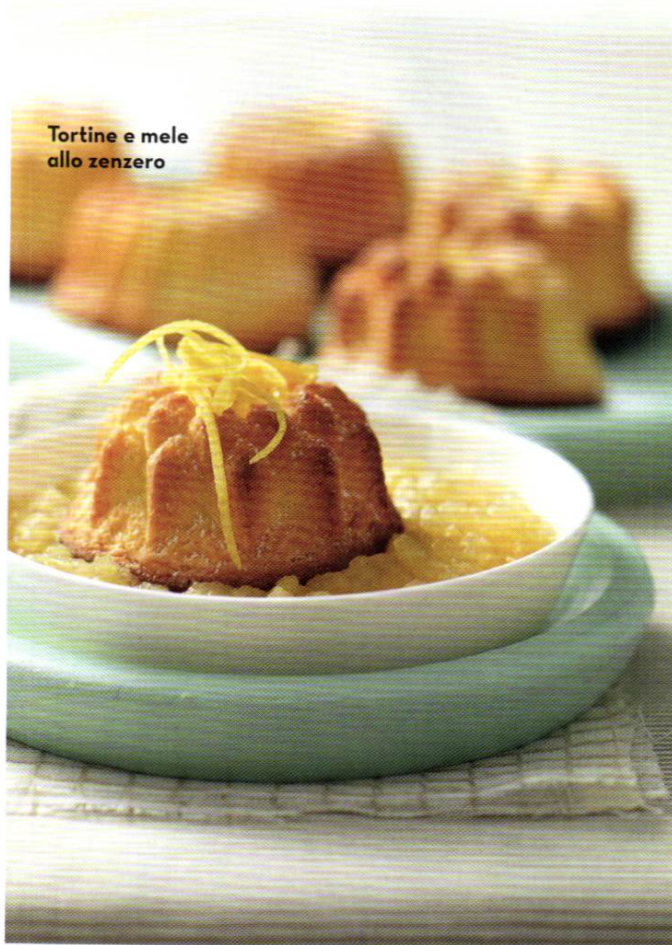
Spennellate la superficie con un tuorlo stemperato con pochissima acqua, poi praticate dei tagli sulla superficie con una lametta. Infornate la sfogliata a 180 °C per circa 40'. Cospargetela di zucchero a velo e rimettetela nel forno finché non si caramella.

Sciogliete intanto il cioccolato con 150 g di acqua e un pizzico di sale, fino a ottenere una salsina fluida, che servirete con la torta.

Vino passito con aromi di frutta matura. Colli del Trasimeno Vin Santo, Malvasia di Bosa liquoroso dolce naturale

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Sfogliata con marzapane
di noci e mandorle

Tortine e mele allo zenzero

Mattonella con crema di formaggio

Tortine e mele allo zenzero

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 25 minuti** **Vegetariana**

600 g 2 mele
50 g farina 00
50 g fecola
40 g burro
40 g zucchero a velo
20 g zenzero candito
4 tuorli - 2 albumi
1/2 baccello di vaniglia
burro e farina per gli stampi
zucchero semolato - limone
vino bianco secco - sale

Montate il burro morbido con lo zucchero a velo; montate i tuorli con 60 g di zucchero semolato per 5-6', poi incorporatevi il burro montato; montate gli albumi con un pizzico di sale, poi unite 20 g di zucchero semolato e montate ancora per qualche minuto.
Amalgamate un terzo degli albumi montati al composto di tuorli, poi unite il resto degli albumi montati, quindi la farina e la fecola.
Imburrate e infarinate uno stampo multiplo da 6 kugelhupf (ciambelline decorate tipiche dell'Alsazia). Aiutandovi con una tasca da pasticciere, versate il composto negli stampi e infornate a 180 °C per circa 20'.
Sbucciate le mele, tagliatele a pezzetti, cuocetele in padella con 3 cucchiai di zucchero semolato, 100 g di vino, 100 g di acqua, 2 scorze di limone, la vaniglia e lo zenzero candito a pezzetti. Cuocete per 20' dal bollore, fate raffreddare, poi schiacciate le mele.
Tagliate a julienne la scorza di un limone e sbollentatela in acqua con 20 g di zucchero semolato per 2'.
Sfornate i dolcetti e serviteli con le mele, decorando con le scorzette di limone.
Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Breganze Torcolato dolce, Moscato di Cagliari dolce
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Mattonella con crema di formaggio

Impegno: **MEDIO** Persone: **8-10**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

200 g panna fresca
115 g zucchero
115 g farina
100 g ricotta
100 g robiola
25 g miele di acacia
3 uova
vanillina - cannella e chiodi di garofano in polvere - sale
amarene sciroppate
burro e farina per lo stampo

Montate le uova con lo zucchero, un pizzico di cannella, di chiodi di garofano e di sale, finché non diventano soffici e gonfie. Incorporatevi poi la farina; stendete il composto in una teglia imburrata, coperta con carta da forno a sua volta imburrata e infarinata. Infornatela a 175 °C per 9-10' (pasta biscotto).
Sfornate la pasta biscotto e lasciatela raffreddare. Intanto, lavorate la ricotta con la robiola, il miele e mezza bustina di vanillina; montate la panna e unitela alla ricotta, ottenendo una crema soffice.
Tagliate la pasta biscotto ottenendo 3 quadrati (il terzo lo ricavate dai ritagli e lo userete come strato intermedio). Farcite ogni strato con la crema di ricotta, aiutandovi con una tasca da pasticciere.
Guarnite poi la sommità con le amarene sciroppate, colando anche un po' del loro sciroppo.
Vino passito con aromi di frutta matura. Albana di Romagna dolce, Malvasia di Bosa dolce naturale
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Sbrisolona con gelato di chinotto

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30'** **Vegetariana**

- **500 g chinotto (bibita)**
- **200 g farina 00**
- **180 g zucchero semolato**
- **130 g mandorle con la pelle**
- **100 g burro**
- **100 g latte**
- **60 g latte condensato**
- **50 g farina di mais**
- **50 g panna fresca**
- **2 tuorli**
- **maraschino - lievito in polvere**
- **vanillina - sale**

Portate a bollore il chinotto con 80 g di zucchero. Al bollore togliete dal fuoco, unite il latte, la panna e il latte condensato, mescolate, versate nella gelatiera e avviatela.
Frullate 100 g di mandorle con 50 g di zucchero, poi miscelatele alle farine e impastate tutto con il burro morbido; incorporate anche i tuorli, altri 50 g di zucchero, un cucchiaio di maraschino, un pizzico di lievito e uno di sale. Lavorate l'impasto molto velocemente, stringendolo tra le mani e poi sbriciolandolo.
Disponete tutte le grosse e irregolari briciole ottenute in una tortiera (ø 29 cm) foderata con carta da forno, completate con qualche mandorla intera e infornate a 175 °C per circa 40'. Se la sbrisolona dovesse cominciare a scurirsi troppo, copritela con un foglio di alluminio e proseguite così la cottura. Infine sfornatela e lasciatela raffreddare.
Servite la sbrisolona insieme con il gelato.

Lo chef dice che la sbrisolona è una torta rustica poco legata a base di mandorle, originaria di Mantova. Torte simili, sempre granulose e friabilissime, sono diffuse in tutta la Bassa Padana, e possono essere preparate anche senza le mandorle.

Vino passito con aromi di frutta matura. Recioto di Soave, Moscato di Trani

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Sbrisolona con gelato di chinotto

NON TUTTI SANNO CHE...
Il chinotto è un agrume, come l'arancio e il mandarino, che deriva il suo nome dall'antica grafia della parola Cina (China), da cui proviene. I frutti, dal tipico gusto amarognolo, si possono mangiare solo trasformati, canditi o sotto sciroppo; mentre per produrre l'omonima famosa bibita si utilizza l'estratto di chinotto. Questa pianta si coltiva anche in Italia, soprattutto in Liguria, dove esiste una varietà protetta da un presidio Slow Food: il Chinotto di Savona.

Ciotolina bianca Rosenthal, piatto bianco delle tortine e ciotola celeste Kähler Design, piatto bianco quadrato COVO, piatto a pois MV% Ceramics, carte Papier, tessuti Dominique Kieffer e Rubelli

Illustrazione Alice Tait, styling Beatrice Prada

Chiamalo semplicemente “Chef”. È il tuo nuovo ed eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le tue ricette. Cooking Chef di Kenwood è una novità rivoluzionaria. È l'evoluzione dell'unico e inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e ora anche a cuocere!

Cooking Chef prepara e cucina per te!

Pizzoccheri alla Valtellinese

Ingredienti per 4 persone

- **200 g farina bianca “00”**
- **50 g farina di grano Saraceno (finissima) + un po' per la spianatoia**
- **3 uova intere**
- **80 g verza cappuccio**
- **80 g coste a bieta**
- **80 g patate pasta gialla**
- **50 g formaggio Bitto**
- **50 g formaggio Casera**
- **40 g Grana Padano**
- **40 g burro di malga**
- **10 g salvia e rosmarino**
- **5 g aglio in camicia**
- **5 g cipolla bianca**
- **80 g olio extravergine di oliva**
- **sale e pepe nero in grani**

Numero verde 800 20 23 23

www.kenwoodclub.it

CREATE MORE

Montare il **gancio impastatore a spirale** e versare nel recipiente di acciaio le farine, le uova, un pizzico di sale e un cucchiaio di olio extravergine. Impastare per 10 minuti a una media velocità; lasciar poi riposare la pasta così ottenuta (che dovrà risultare liscia ed omogenea) avvolgendola nella pellicola trasparente e in frigorifero per almeno 30 minuti.

Inserire nel **food processor** il disco inox dal lato della lama con lo spessore maggiore e affettare separatamente prima le patate, poi le verza e le coste.

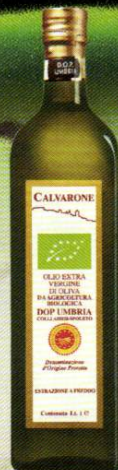
Collocare nella presa frontale la **grattugia con il rullo** per il formaggio e grattugiarvi il Grana Padano, il Bitto e il Casera (formaggi tipici della Valtellina).

Inserire la **sfogliatrice** sull'attacco a bassa velocità e tirare la sfoglia; montare l'**accessorio tagliatelle** e confezionare i pizzoccheri, dandogli la tipica forma a tagliatella corta e spessa; spolverarli con farina di grano saraceno, affinché non si attacchino tra loro.

Nel recipiente di acciaio inox far soffriggere a 140°C il burro, l'olio extravergine d'oliva rimasto, la salvia, il rosmarino, l'aglio e la cipolla. Far cuocere bene finché l'aglio sarà divenuto di un bel colore bronzo ed il burro avrà ottenuto quel buon profumo caratteristico. Filtrare poi il tutto.

Montare lo speciale **gancio con spatola a spirale**. Portare a bollore 3 litri d'acqua nel recipiente inox; salare, versarvi i pizzoccheri, aggiungervi la verza, le biete e le patate. Cuocere a 100°C impostando il timer per 7/8 minuti, con fase di mescolamento sul 3.

Scolare la pasta con le verdure, lasciando un po' di acqua di cottura. Mantecare nel contenitore di acciaio inox con i formaggi e il burro aromatizzato. Mescolare bene, completare con una macinata di pepe e servire ben caldo nella tradizionale pentola di coccio.

Per saperne di più visitate il sito
www.lacucinaitaliana.it

Zafferano, un raggio dorato

Il suo nome, in arabo, indica anche un colore: il giallo. E davvero questa spezia è in grado di illuminare qualsiasi preparazione: un cuscus o una torta, pesce o finocchi. E perfino una rustica zuppa di cipolle

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO GIANDOMENICO FRASSI

UNA SPEZIA SOLARE

Se guardate il fiore del croco (*Crocus sativus*), vedrete tra i petali violetti dei sottili filamenti purpurei: sono gli stimmi, quella parte del pistillo da cui nasce lo zafferano. Una volta essiccati, la resa è di solo 8 chili per ogni ettaro di fiori, e se poi si aggiunge la complessità del processo produttivo, si capisce come sia da sempre la spezia più cara e ricercata. Apprezzato già dai Sumeri e dagli Egizi in cucina e per tingere filati, vetri e cosmetici, arrivò in Europa, pare, con i Fenici, poi con gli Arabi. Oggi si coltiva soprattutto in Asia Minore e in Spagna, ma anche in Italia: in Sardegna, in Toscana, in Umbria e in Abruzzo, sull'altopiano di Navelli. Qui, grazie a particolari cure colturali e a una lavorazione tutta manuale, si è imposto per la sua eccellente qualità, tra le migliori al mondo. In cucina si può usare a piacere in polvere o in stimmi (più pregiati, anche perché più difficili da adulterare), tenendo conto che una bustina di polvere corrisponde più o meno a 45 stimmi. Infine, non usatelo mai "a secco", ma stemperatelo in un liquido, dove libererà il suo magnifico colore.

Cuscus giallo, coniglio e piselli

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

700 g cosce di coniglio
400 g brodo vegetale
300 g cuscus precotto
150 g piselli freschi sgranati
35 g scalogno
farina - olio extravergine di oliva
zafferano - sale

Disossate le cosce di coniglio e tagliatene la polpa a cubetti.
Scaldate 300 g di brodo vegetale con una bustina di zafferano. Al levarsi del bollore, unite un cucchiaio di olio e versate il brodo sul cuscus, coprite e lasciate riposare per 10'.
Affettate lo scalogno e rosolatelo in 30 g di olio, poi unite il coniglio infarinato e cuocetelo a fuoco vivo per un paio di minuti; aggiungete quindi i piselli, bagnate con il brodo rimasto e cuocete a fuoco medio con il coperchio per 8-10': dovrà rimanere un bel sughetto per condire il cuscus. Spegnete e aggiustate di sale.
Sgranate il cuscus con la forchetta, dividetelo nei piatti e completatelo con il coniglio e i piselli, bagnando poi con il sughetto.

VOLETE ASSAGGIARLA CON NOI? Andate a pag. 11

Zuppa di cipolle

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **2 ore e 30 minuti** **Vegetariana**

- **1 kg** **cipolle bianche e dorate**
- **200 g** **toma piemontese**
- **60 g** **burro**
- **50 g** **farina**
- **40 g** **pane tipo baguette**
- **brodo vegetale - alloro - zafferano - sale**

Sbucciate le cipolle e affettatele molto sottili. In una grande casseruola fondete il burro, unite le cipolle e una foglia di alloro.
Fate appassire le cipolle a fuoco basso per 10', poi salatele, coprite e proseguite la cottura per altri 10'.
Tostate in padella la farina, mescolandola in continuazione finché non diventerà color nocciola; passatela quindi al setaccio, per eliminare i grumi formatisi, e aggiungetela alle cipolle, mescolate e coprite con un litro e mezzo di brodo bollente. Proseguite la cottura per 45' parzialmente coperto e con il fuoco al minimo.
Scoprite la zuppa e unite una bustina di zafferano, mescolate e proseguite la cottura per circa un'altra ora, sempre con il fuoco al minimo.
Tagliate il pane a cubetti e fatelo tostare in forno. Sul fondo di zuppierine individuali mettete poi un paio di cubetti di pane, aggiungete la zuppa di cipolle, il resto del pane e il formaggio, grattugiato con la grattugia a fori larghi. Infornate sotto il grill finché il formaggio non si sarà fuso e colorito.

Lo chef dice che la lunga cottura farà diventare le cipolle quasi una crema. Invece dei classici Gruyère o Emmentaler, abbiamo preferito usare la toma piemontese, perché la sua dolcezza e la delicata fragranza si sposano meglio con il gusto dello zafferano.

Petto di pollo marinato

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti più 1 ora di marinatura**
Senza glutine

700 g petto di pollo intero
100 g vino bianco secco
50 g porro
50 g carota
mandorle a filetti - salvia - erba cipollina
lattughino - zafferano
olio extravergine di oliva - sale

Dividete in due il petto di pollo, eliminate l'osso e ripulitelo di pelle ed eventuale grasso.
Tritate finemente il porro, la carota, un paio di foglie di salvia e qualche filo di erba cipollina.
Accomodate il pollo in una ciotola, cospargetelo con il trito e copritelo con il vino, in cui avrete sciolto una bustina di zafferano. Sigillate con la pellicola e lasciate marinare per almeno 1 ora.
Pulite infine il pollo dalla marinata; scaldate in padella 2 cucchiai di olio, mettetevi il pollo e, a fuoco alto, fatelo colorire bene, poi abbassate la fiamma e coprite.
Cuocetelo per 10', poi controllate la cottura e, se pronto, salatelo, tagliatelo in trancetti e servitelo con il lattughino condito con olio, filetti di mandorla e un pizzico di sale.

Pesce San Pietro e branzino con rösti

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **2 ore** **Senza glutine**

- **900 g pesce San Pietro**
- **350 g filetti di branzino senza pelle**
- **300 g patate**
- **100 g burro chiarificato**
- **50 g vino bianco secco**
- **50 g aceto bianco**
- **40 g spinaci novelli**
- **3 tuorli**
- **1 scalogno piccolo**
- **zafferano in stimmi - alloro**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Lessate le patate, con la buccia, per 8-10'. Lasciatele intiepidire, sbucciatele e grattugiatele con la grattugia a fori larghi, poi mescolatele con gli spinaci tagliati a striscioline.
Portate a bollore il vino con l'aceto, una foglia di alloro, un piccolo scalogno affettato e fate ridurre della metà. Filtrate la riduzione e unite circa 15 stimmi di zafferano (un terzo di una bustina di polvere).
Versate la riduzione calda sui tuorli messi in una bacinella su un bagnomaria a fuoco basso, mescolate e, non appena i tuorli inizieranno ad addensarsi, togliete dal bagnomaria e cominciate a montarli con la frusta manuale versando a filo il burro chiarificato fuso e caldo, poi salate (salsa olandese).
Sfilettate e spellate il pesce San Pietro: otterrete circa 360 g di polpa. Tagliate i filetti di San Pietro e quelli di branzino a fettine non troppo sottili.
Saltate velocemente in padella con pochissimo olio le fettine di pesce, prima le une e poi le altre, salandole alla fine (la padella non deve essere troppo piena per consentire al pesce di stare ben allargato sul fondo).
Salate le patate, scaldate in padella un cucchiaio di olio, poi unite le patate, in porzioni da 25-30 g; schiacciatele con il dorso del cucchiaio formando i rösti, fateli dorare, girandoli quando prendono colore. Preparatene 12: se utilizzate una padella da 28 cm di diametro, potrete cuocerne 6 alla volta.
Foderate una placca con carta da forno, disponetevi 6 rösti, copriteli con i filetti di San Pietro, altri 6 rösti e infine i filetti di branzino. Infornate a 200 °C per 3-4', poi servite con la salsa olandese tiepida.

VOLETE ASSAGGIARLA CON NOI? Andate a pag. 11

Finocchi al latte gratinati al Bagoss

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana senza glutine**

700 g latte
80 g formaggio Bagoss
50 g burro
4 finocchi
salvia - zafferano - sale

Pulite i finocchi e praticate sul fondo un taglio a croce; metteteli in casseruola, interi, con il latte, 300 g di acqua, sale e 2 bustine di zafferano. Cuoceteli scoperti a fuoco bassissimo per 30' circa, secondo la grossezza. **Scolateli**, tenendo da parte il latte, quando saranno morbidi ma consistenti, lasciateli intiepidire e poi tagliateli a fette spesse.

Fondete il burro con alcune foglie di salvia, versatene un poco sul fondo di una pirofila o di 4 pirofiline individuali, fate uno strato di finocchi, distribuite il Bagoss grattugiato fine, qualche goccia di burro alla salvia, un altro strato di finocchi, bagnate leggermente con il liquido di cottura e completate con il burro rimasto. Infornate a 200 °C per 12-13'.

Lo chef dice che il Bagoss è un formaggio di latte vaccino a pasta compatta, quasi granulata, dal sapore molto aromatico e fragrante. Il suo nome nel dialetto locale significa "di Bagolino", comune della montagna bresciana, capoluogo della Valle del Caffaro.

Torta di riso allo zafferano

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 40 minuti più 30 minuti di raffreddamento** **Vegetariana senza glutine**

1,2 litri	**latte**
200 g	**riso Originario**
120 g	**zucchero semolato**
60 g	**zucchero a velo**
60 g	**mandorle pelate**
5	**uova**
	zafferano
	liquore Sassolino - burro
	limone - sale

Scaldate il latte con una bustina di zafferano e un pizzico di sale, al bollore unite il riso e cuocetelo per 20': alla fine dovrà sembrare un risotto molto morbido.
Unite, fuori del fuoco, 60 g di zucchero semolato e lo zucchero a velo, mescolate, aggiungete le mandorle tritate, una noce di burro, la scorza grattugiata di mezzo limone, 2 cucchiai di liquore Sassolino e lasciate raffreddare.
Montate i tuorli con lo zucchero semolato rimasto fino a che non saranno ben gonfi e lisci; montate anche gli albumi con un pizzichino di sale.
Mescolate delicatamente entrambi al riso, ormai freddo, e versate in una tortiera (ø 26 cm) foderata di carta da forno. Infornate a 175 °C per 50-55'.

Lo chef dice che il Sassolino, liquore dal sapore di anice, deve il suo nome a Sassuolo, cittadina del Modenese.

VOLETE ASSAGGIARLA CON NOI? Andate a pag. 11

4 idee extra

Un pizzico di polvere o pochi stimmi per facili alchimie di colore e gusto, che impreziosiscono brodi e salse, cestini croccanti e lievi dolcetti

Court-bouillon aromatico

Court-bouillon aromatico

Consigli per l'utilizzo. Con questo brodo aromatico potrete cuocere *poché*, ossia appena coperti di liquido e a una temperatura non troppo elevata, filetti di pesce di polpa fine o carni bianche: acquisteranno un colore giallo dorato e un delicato aroma di zafferano.

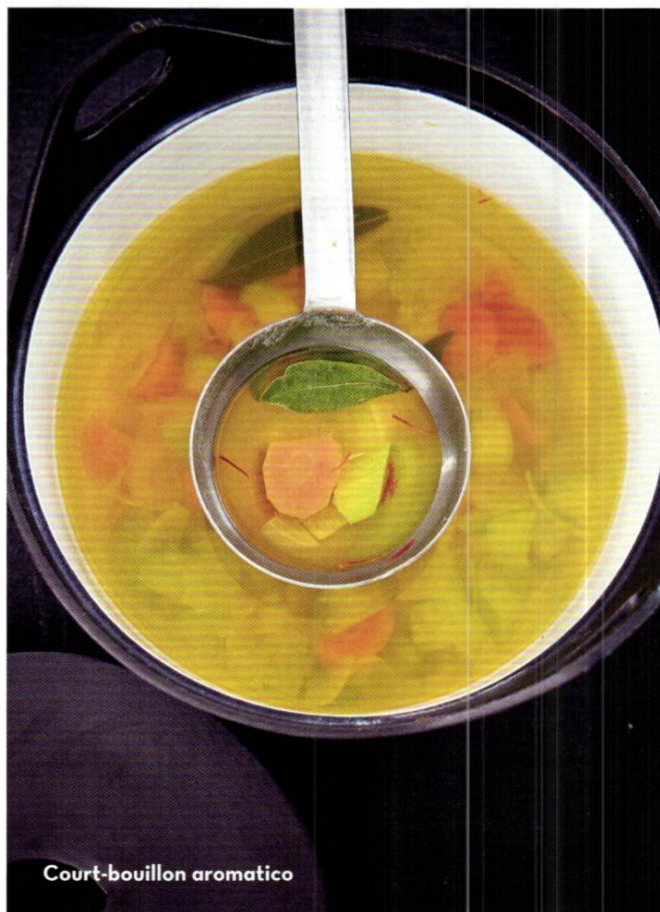
Riempite una larga casseruola con 2 litri di acqua, unite una cipolla media a dadi, due gambi di sedano a pezzetti, una carota a rondelle, un paio di foglie di alloro e un bicchiere di vino bianco secco.
Portate a bollore, coprite e cuocete il court-bouillon a fuoco medio per circa 30'.
Sciogliete nel court-bouillon una bustina di zafferano e pochi stimmi, spegnete il fuoco e filtrate.

Scodelline croccanti

Scodelline croccanti

Consigli per l'utilizzo. Per rendere più bello e importante un semplice contorno o anche un leggero antipasto, riempite le scodelline con verdure saltate in padella. Potete usarle anche come insolite coppette per servire piccole porzioni di risotto o una macedonia di frutta tropicale.

Lasciate scongelare la pasta fillo, quindi srotolatela e ritagliate dai fogli dei quadrati di 12-15 cm di lato.
Sciogliete accuratamente lo zafferano in acqua tiepida (mezza bustina per ogni 100 g di acqua) e con essa spennellate i quadrati di pasta fillo, poi accoppiateli a due a due.
Appoggiate su stampini in metallo rovesciati i doppi quadrati di pasta fillo, facendoli aderire e modellandoli delicatamente con le mani. Disponeteli quindi su una placca e infornateli a 160 °C per 6-7'. Infine sfornateli, lasciateli intiepidire e staccate con molta attenzione le scodelline croccanti.

Testi Cristina Poretti
Styling Beatrice Prada
Piatti e ciotola neri Rina Menardi, cocotte Le Creuset, piattino di gres Enrica Negri, ciotolina e piatto nero con decoro bianco Rosenthal, pentola di ghisa smaltata Iittala, fondo in carta fornito dal Laboratorio Chrome e dipinto con colori Farrow & Ball

Piccole meringhe dorate

Besciamella profumata

Piccole meringhe dorate

Consigli per l'utilizzo. Perfette per decorare torte o semifreddi, queste meringhette saranno squisite con una tazza di cioccolata, alla quale aggiungeranno un tocco sofisticato.

Montate a neve ben ferma 3 albumi con una uguale quantità di zucchero (150 g circa), 3-4 gocce di succo di limone, una bustina di zafferano e un pizzichino di sale.
Mettete la meringa in una tasca da pasticciere munita di bocchetta dentellata e distribuitela su una placca coperta di carta da forno, formando dei ciuffetti distanziati tra loro di un paio di centimetri.
Infornate a 110 °C per 10', poi abbassate la temperatura a 90 °C e proseguite la cottura per altre 2 ore: più che di una vera cottura, per le meringhe si dovrebbe parlare di asciugatura.

Besciamella profumata

Consigli per l'utilizzo. Questa besciamella è indicata per gratinare una teglia di ortaggi misti, preferibilmente bianchi, già scottati e passati in padella.

Impastate farina e burro in uguale peso, poi cuocete brevemente il composto in una casseruola sulla fiamma dolce per fondere il burro e togliere il sapore di crudo della farina; diluite quindi con il latte (10 volte il peso della farina), precedentemente scaldato ma non bollito, in cui avrete sciolto lo zafferano in polvere (una bustina per 500 g di latte).
Lavorate dapprima la besciamella con la frusta perché non si formino grumi, poi continuate a mescolare, con un cucchiaio, per 8-10' a fuoco basso.

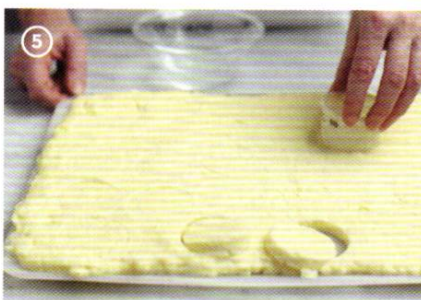
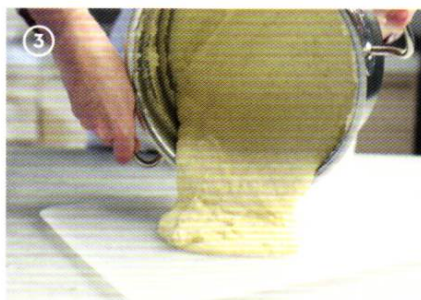
DAL LAZIO

Gnocchi alla romana, ritagliati nella Storia

Uno dei grandi classici della cucina italiana arriva direttamente dai Romani: dalle pultes, le polentine che gli antichi preparavano facendo bollire in acqua grano pestato nel mortaio. Ricetta semplice e saporita, che piaceva anche a Escoffier

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

Non c'è niente di più radicatamente romano di una polentina di farina: secondo Catone il Censore (II secolo a.C.), infatti, fin dai tempi più remoti i Romani erano soliti cuocere grano di ogni tipo, pestato nei mortai, facendolo bollire in acqua e ottenendo le *pultes*, preparazioni così diffuse che i Romani erano chiamati *pultifagi*. Descrizioni più vicine ai nostri gnocchi si trovano nei testi di Bartolomeo Scappi, codificatore della gastronomia nobile del XVI secolo. Nel Libro II della sua *Opera*, parla di certi "maccheroni alla romanesca", dischi ritagliati da una sfoglia di pasta spessa di farina, pane grattugiato, tuorli, latte e zucchero. Cotti in acqua, si condiscono con burro, formaggio grattugiato, fettine di provola, zucchero e cannella. Scappi, poi, descrive anche i "maccheroni detti gnocchi", ottenuti cuocendo una specie di polenta densa di farina, pangrattato, uova e brodo, fatta raffreddare, tagliata a pezzetti poi rigati sul "rovescio di un grattaccio": proprio come i nostri tradizionali gnocchi di patate, allora sconosciuti. Gli gnocchi alla romana, dunque, deriverebbero da una fusione di queste due preparazioni: sembra confermarlo Auguste Escoffier che, nella sua *Guide culinaire* (1903), cita la ricetta come *gnoki à la romaine*. E a chi sostiene che il burro non è condimento tipico di Roma, risponde il più romano dei poeti, Giuseppe Gioachino Belli, che in un suo sonetto descrive "gnocchi con butirro, con zucchero e cannella"...

illustrazione Emily Robertson

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti più 40 minuti di raffreddamento** **Vegetariana**

1 litro latte
250 g semolino
120 g burro
80 g grana grattugiato
2 tuorli
noce moscata
sale

1. Portate a bollore il latte con mezzo litro di acqua, 20 g di burro e un pizzico di sale. Al bollore, versate a pioggia il semolino, mescolando dapprima con una frusta poi, appena comincia a rapprendere, con un cucchiaio. Cuocete la polentina ottenuta per circa 15'.
2. Spegnete il fuoco e condite con una grattata di noce moscata, un cucchiaio di grana, i tuorli.
3-4. Versate la polentina su un vassoio bagnato di acqua e livellatela, lisciandola con una spatola, a uno spessore di 1,5-2 cm e lasciate raffreddare completamente (il raffreddamento sarà più veloce appoggiando il vassoio su un piano di marmo o di acciaio).
5. Ritagliate nello strato di polenta gli gnocchi, con un tagliapasta tondo, o con un bicchierino (ø 5 cm).
6. Fondete in un tegamino 80 g di burro; imburrate con un altro pezzetto di burro la pirofila (o le pirofile da porzione) e disponetevi gli gnocchi a strati. Spolverizzateli con abbondante grana grattugiato e irrorateli con il burro fuso. Infine, infornateli a 200 °C finché gratinano in superficie.

Lo chef dice che gli avanzi di semolino che risultano dopo aver ritagliato gli gnocchi si possono spezzettare ulteriormente e disporre in uno strato uniforme sul fondo della pirofila. Sopra di questo si dispongono poi gli gnocchi in file ordinate.

Testi Laura Forti
Foto Beatrice Prada
Tovagliolo Tessilarte

12 modi per dire burro

Prendete 200 grammi di burro. Fatelo ammorbidire. Poi mescolatelo ai vostri aromi preferiti e usatelo nelle vostre migliori ricette. Noi l'abbiamo fatto con aringhe, menta, Champagne, cioccolato, aceto, datteri, grappa, bottarga...

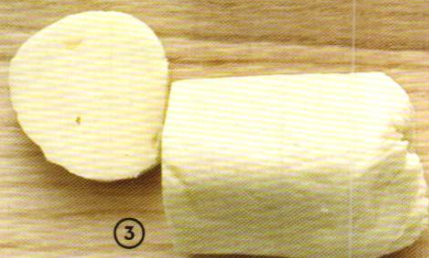
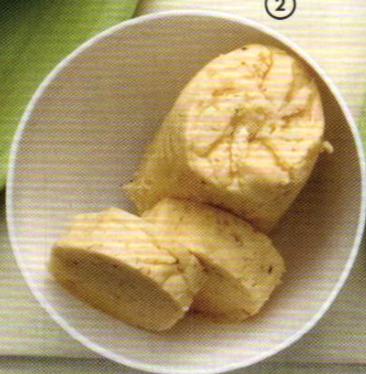
RICETTE FABIO BARBAGLINI FOTO ADRIANO BRUSAFERRI

FACILISSIMO DA FARE Per ognuna di queste ricette calcolate 200 g di burro freschissimo, normale o salato. Lasciatelo ammorbidire a temperatura ambiente per almeno una notte. Poi insaporitelo, dategli una forma di salametto, avvolgetelo strettamente nella carta da forno e mettetelo in frigo per qualche ora: deve ridiventare sodo e compatto.

BURRI PARTICOLARI

1. Capperi e prosciutto
Tagliate a brunoise 150 g di prosciutto crudo, scottatelo in padella fino a renderlo croccante, poi fatelo asciugare su carta da cucina. Dissalate 50 g di capperi e tritateli grossolanamente. Mescolate prosciutto e capperi al burro. Ottimo con legumi interi o in passata.

2. Menta e bottarga
Sbriciolate 80 g di pane integrale raffermo, tritate 25 g di bottarga di muggine e un ciuffo di foglie di menta. Mescolate tutti gli ingredienti e aggiungeteli al burro. Con verdure di sapore deciso come i carciofi.

3. Champagne
Tagliate a julienne uno scalogno. Unitelo in casseruola a 750 cc di Champagne. Fate ridurre il liquido, a fuoco vivo, fino a ottenerne 100 cc, poi fate raffreddare e mescolatelo al burro. Per arricchire storione marinato o semplici patate lessate, servite calde con erba cipollina.

BURRI AL PESCE

1. Acciughe
Lavate con cura 100 g di acciughe sotto sale, asciugatele con carta da cucina e tritatele grossolanamente. Pestate nel mortaio 4 g di grani di pepe di Sichuan. Mescolate acciughe e pepe al burro. Da provare sulla zucca arrostita al forno o sulla piastra.

2. Astice
Lessate un astice da 500 g con il corallo (astice femmina con le uova), spolpatelo ricavando circa 100 g di polpa più il corallo. Saltate entrambi in padella per 2' con pochissimo burro. Salate, pepate, tritate l'astice e mescolatelo al burro. Per arricchire un piatto di paccheri o su pesce al vapore.

3. Aringhe
Per questa ricetta si deve utilizzare il burro salato. Tritate al cutter 100 g di aringhe affumicate, mescolatele al burro aggiungendo il succo di mezzo limone. Ideale su verdure leggermente amare e croccanti come le puntarelle.

BURRI CON AROMI VEGETALI

BURRI DOLCI

1. Prugne e grappa
Spezzettate 150 g di prugne secche snocciolate, bagnatele con 30 g di grappa, rigorosamente bianca, e mescolate al burro. Su carni bianche e per completare un piatto di pane e formaggio.
2. Erbe e grissini
Tritate un ciuffetto di maggiorana, cerfoglio ed erba cipollina ottenendo circa un cucchiaio di trito. Pestate con il batticarne 60 g di grissini senza sbriciolarli troppo finemente. Amalgamate erbe e grissini con il burro. Sarà perfetto sia su carpaccio di carne cruda sia su filetto al sangue.
3. Scalogno e aceto
Tritate molto finemente 100 g di scalogno. Mettetelo in casseruola con 100 g di aceto invecchiato, portate sul fuoco fino a che l'aceto non sarà evaporato. Lasciate intiepidire e amalgamate al burro. Completerà un piatto di ostriche o di altri frutti di mare crudi.

1. Datteri
Tritate non troppo finemente 150 g di datteri secchi snocciolati, bagnateli con 40 g di Marsala, lasciate riposare mezz'ora e mescolate con il burro. Spalmato su pan brioche tostato per una ricca colazione.

2. Croccante
Caramellate 200 g di zucchero con un cucchiaio di acqua; appena diventa biondo aggiungete 210 g di nocciole tostate. Mescolate, versate su una placca e lasciate indurire il croccante. Pestatelo, quindi mescolatelo con il burro. Potete preparare il croccante anche con un misto di nocciole, mandorle, noci (70 g per tipo). Per dare un tocco speciale, aggiungetelo su una crostata di cioccolato o spalmatelo su biscotti integrali.

3. Cioccolato
Sciogliete a bagnomaria 200 g di cioccolato fondente, poi lasciatelo intiepidire. Versate nel cioccolato 50 g di uvetta, 30 g di rum e mescolate al burro. Servitelo su cialde e gaufre calde.

Carciofi farciti su crema di patate

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

1 kg	patate
300 g	burro alla menta e bottarga
250 g	panna fresca
100 g	latte
6	carciofi
	limone
	vino bianco secco
	olio extravergine di oliva
	sale

Lessate in acqua bollente le patate con la buccia. Nel frattempo pulite i carciofi: eliminate i gambi, le foglie esterne più dure e l'eventuale fieno con l'aiuto di uno scavino, poi metteteli a bagno in acqua e limone perché non si anneriscano.

Scolate i carciofi dall'acqua, pareggiate il fondo e scottateli per 3-4' in acqua bollente; poi scolateli, appoggiateli in una teglia, allargate le foglie e mettete in ognuno un sesto del burro aromatico.

Versate nella pirofila un bicchiere di vino bianco e infornate a 180 °C per 25-30'. Durante la cottura bagnate per un paio di volte i carciofi con il loro liquido.

Portate a bollore la panna con il latte e spegnete dopo circa un minuto. Sbucciate le patate, passatele con lo schiacciapatate, salatele e mescolatele con la panna e il latte bollenti e due cucchiai di olio, lavorando con la frusta fino a ottenere una crema omogenea.

Distribuite la crema di patate nei piatti, mettete al centro un carciofo e decorate a piacere con fettine di bottarga e un pizzico di carciofi fritti.

Lo chef dice che i carciofi migliori per questa ricetta sono quelli grandi e con le spine, come i sardi.

Paccheri all'astice e cime di rapa

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **45 minuti**

- 1 kg **2 astici**
- 500 g **cime di rapa mondate**
- 350 g **paccheri**
- 300 g **burro all'astice**
- **aglio**
- **peperoncino**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tuffate gli astici in acqua bollente e dal bollore cuoceteli per 4-5'. Scolateli, lasciateli intiepidire, spolpateli e tagliate a pezzetti la polpa ottenuta.
Scaldate in padella 3 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio tagliato a metà e un peperoncino.
Aggiungete le cime di rapa, mescolate, bagnate con un mestolino scarso di acqua e lasciate appassire.
Lessate nel frattempo i paccheri in acqua bollente salata: cuoceranno in circa 15'. Scolateli e rimetteteli nella loro pentola di cottura, calda, con le cime di rapa, da cui avrete eliminato aglio e peperoncino, l'astice a pezzetti e il burro all'astice.
Mantecate, a fuoco vivo, i paccheri per un paio di minuti e serviteli ben caldi.

Lo chef dice che è preferibile usare 2 astici da 500 g piuttosto che uno solo, più grande: quelli piccoli hanno infatti una carne più delicata e morbida e cuociono più in fretta.

Tournedos gratinati

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **35 minuti**

1,2 kg	**3 tournedos di bue (fetta ricavata dal cuore del filetto, spessa 2-3 cm)**
300 g	**burro alle erbe e grissini**
	rosmarino
	aglio
	olio extravergine di oliva
	sale grosso
	pepe nero in grani

Legate i tournedos con un giro di spago da cucina, ungeteli con un filo di olio e cospargeteli di pepe nero pestato e di sale grosso.
Scaldate in padella pochissimo olio con un rametto di rosmarino e uno spicchio di aglio con la buccia. Appoggiate nella padella calda i tournedos e cuoceteli per 4' per lato, facendoli colorire anche sui bordi: sono abbastanza spessi per stare in piedi, comunque aiutatevi con i dorsi di due forchette o teneteli fermi con una lunga pinza senza bucare la carne.
Spegnete il fuoco e lasciate riposare la carne per 10'.
Appoggiate poi i tournedos su una placca, copriteli con uno spesso strato di burro alle erbe e grissini e passateli sotto il grill per 2-3': si dovranno tostare i grissini e dovrà scaldarsi la carne. Serviteli subito in piatti ben caldi (un tournedos basterà per 2 persone).

Testi Cristina Poretti
Styling Beatrice Prada
Piatti e vassoi di ceramica Paola Paronetto, tagliere di legno De Padova, tovagliolo Muji, tovaglia patchwork Verdiana & Beniamina

Crostatine al cioccolato e croccante

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **16**
Tempo: **50 minuti più 1 ora di riposo** **Vegetariana**

Pasta frolla
- 200 g **farina 00**
- 80 g **burro**
- 60 g **zucchero**
- 20 g **farina di mandorle**
- 1 **uovo**
- **sale**

Ripieno
- 500 g **burro al croccante**
- 150 g **cioccolato fondente**

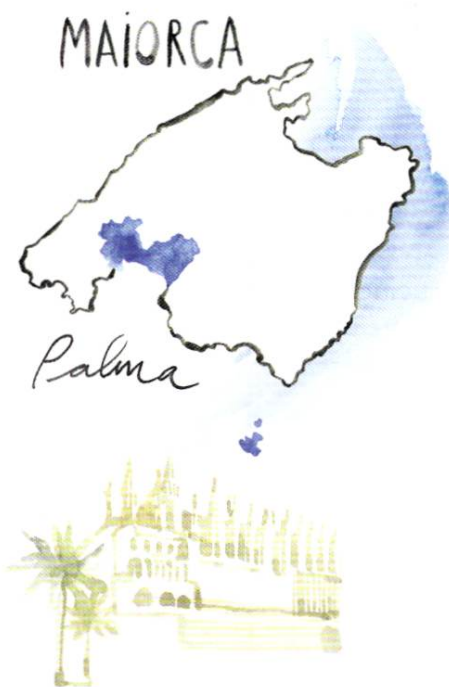
Pasta frolla. Mescolate la farina 00 con la farina di mandorle, impastatele con il burro morbido a pezzetti, lo zucchero, l'uovo e un pizzichino di sale.
Lavorate velocemente, avvolgete la pasta frolla ottenuta nella pellicola e fatela riposare per 1 ora in frigo.
Dividete la pasta in 16 porzioni e con esse foderate 16 stampini (ø 6,5 cm). Bucherellate la pasta con i rebbi della forchetta per non farla gonfiare in cottura.
Infornate le crostatine a 180 °C, con modalità ventilata, per 12'. Sfornatele e lasciatele intiepidire.
Ripieno. Fondete a bagnomaria il cioccolato, lasciatelo intiepidire e versatelo nelle crostatine. Completatele infine con circa 30 g di burro al croccante.

Lo chef dice che potete preparare anche con un giorno di anticipo le crostatine, riempiendole poco prima di servirle.

DALLA SPAGNA

Ensaïmada de Mallorca, dolce e leggera spirale

Preparata con il saïm, lo strutto da cui prende il nome, è una specie di brioche molto friabile che si trova in tutte le panetterie e le pasticcerie di Maiorca, nelle Baleari. Di origini arabe, oggi è il dolce tipico dell'isola, tutelato dall'Igp

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

Sembra una brioche, sia che la assaggiate nel formato maxi, sia nelle dosi monoporzione: ma molto, molto più leggera. Sorprende proprio per la sua consistenza aerea e per la sua fragranza questo dolce tipico di Palma di Maiorca, che si trova in tutte le panetterie e pasticcerie dell'isola. Quali sono i segreti di tanta leggerezza? Uno, sicuramente, è il *saïm*, lo strutto, che dà il nome al dolce proprio perché è utilizzato senza parsimonia. Un altro è l'abilità a tirare la pasta, talmente sottile che risulti quasi trasparente, per poi avvolgerla su se stessa in molti giri, e disporla a spirale sulle teglie, sempre in senso orario. E poi, c'è sicuramente l'arte dei panificatori maiorchini che preparano questo dolce tutti i giorni, avendo cura di lasciarlo lievitare per tutto il tempo che serve, e cuocendolo nel forno dopo il pane, in modo che sia molto caldo, ma quasi spento. I maiorchini fanno colazione con l'ensaïmada, la preparano per le feste, la mangiano liscia o ripiena di crema, o farcita con il *cabell d'àngel*, una sorta di marmellata di zucca molto dolce, anch'essa tipica di Maiorca.

L'origine di questa preparazione è molto antica e alcuni sostengono che i suoi creatori siano gli Arabi, che la portarono alle Baleari nel X secolo: la sua forma ricorderebbe i loro turbanti. In ogni caso, è oggi tanto rappresentativa di Maiorca che, dal 1996, è addirittura tutelata e protetta dal marchio Igp.

illustrazione Emily Robertson

Impegno: **MEDIO** Persone: **4-6**
Tempo: **45 minuti più 8-16 ore di lievitazione**

- **500 g farina 0**
- **75 g zucchero semolato**
- **10 g lievito di birra**
- **2 uova**
- **sale**
- **strutto**
- **olio extravergine di oliva**
- **zucchero a velo**

1. Impastate 100 g di farina con il lievito disciolto in 100 g di acqua. Fate lievitare questo "impasto madre" per almeno 4 ore.
2. Unite all'impasto madre la farina rimanente, le uova, lo zucchero, un pizzico di sale. Amalgamate bene, unendo altri 50 g di acqua e 2 cucchiai di olio e lavorate l'impasto finché non diventa omogeneo e molto elastico.
3. Spezzate in due pezzi (o più, se volete preparare dolci più piccoli) l'impasto, ungete con un po' di olio il piano di lavoro, poi stendete la pasta in uno strato il più sottile possibile, quasi trasparente.
4. Spalmate la pasta con abbondante strutto (50-80 g) ammorbidito, con un pennello o una spatolina (i maiorchini usano le mani).
5. 6. Arrotolate la pasta a serpentone, in una striscia, che disporrete poi su una teglia coperta con carta da forno, in forma di spirale ben allargata. Con questa quantità di impasto otterrete 2 spirali di 20-22 cm di diametro. Lasciate lievitare i dolci finché non raddoppiano di volume: almeno per 3-4 ore, meglio se più a lungo, fino a 12 ore, come avviene a Maiorca. Spruzzate la superficie con un po' d'acqua e infornate a 180-200 °C per circa 15'. Servite spolverizzato di zucchero a velo.

Testi Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada

Amido
l'energia a lento rilascio

È il costituente base della nostra alimentazione, in cucina si rivela utilissimo, l'industria ne fa un uso abbondante. Assunto nella giusta quantità, è un potente alleato del nostro benessere

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE NOVATI

L'amido appartiene alla grande famiglia dei carboidrati, di cui fa parte anche lo zucchero. Fornire energia e calorie, dunque, sono le sue funzioni principali; ma mentre lo zucchero ha una struttura chimica molto semplice per cui viene assimilato immediatamente, l'amido è un "polisaccaride", cioè un carboidrato complesso costituito da un gran numero di particelle di zucchero (glucosio), legate insieme tra loro. Grazie a questa struttura, è utilizzato dall'organismo più lentamente, in modo più regolare, e garantisce energia per più tempo.
Tutto ciò influisce sull'"indice glicemico", un parametro che misura la velocità con cui gli alimenti fanno crescere la glicemia, cioè il contenuto di glucosio nel sangue. Una dieta a basso indice glicemico aiuta a prevenire obesità e diabete; per questo si raccomanda di consumare pochi zuccheri semplici (miele, zucchero, dolci in genere...) e preferire gli alimenti ricchi di amido, come i cereali, che incidono più gradualmente sulla glicemia. Peraltro, l'amido non è proprio uguale in tutti i cibi e, per avere il massimo degli effetti positivi, conviene associare il consumo di alimenti che ne sono ricchi con quello di fibre, come avviene con i cereali integrali.

Contrariamente a quanto si crede, gli alimenti amidacei devono abbondare nella nostra dieta: circa il 50-60% delle calorie totali dovrebbe provenire dai carboidrati e per la maggior parte proprio dall'amido. In sostanza, per un individuo medio che assume 2000 kcal al giorno, sarebbero necessari circa 220-250 g di amido, il che corrisponde, per esempio, al consumo durante la giornata di 40 g di cornflakes (colazione), 2 panini, 100 g di pasta, 80 g di riso, una fettina di crostata e 150 g di patate.

L'amido è utile anche in cucina, per esempio come potente addensante. Fecola, farina, maizena, ingredienti ricchi di amido, si usano, infatti, per preparare salse e vellutate: in acqua i granuli che compongono l'amido si disperdono, per poi aumentare di volume con il riscaldamento, rendendo più viscosa la massa. Scaldando a 85-90 °C, i granuli gonfiatisi di acqua a dismisura si rompono, liberando le sostanze più semplici (amilosio e amilopectina) che compongono l'amido. La salsa a questo punto diventa molto fluida, e per farla riaddensare deve essere raffreddata sui 40 °C.

AMIDO MODIFICATO...
comune e... innocuo

E1404, E1410, E1412, E1413, E1414, E1420, E1422, E1440, E1450, E1451, E1452: non stiamo dando i numeri, si tratta delle sigle degli amidi modificati (del tutto innocui) che compaiono sull'etichetta di molti prodotti. Si ottengono sottoponendo l'amido contenuto nei cereali e nei tuberi a trattamenti chimico-fisici per esaltarne alcune caratteristiche: l'amido può acquisire resistenza al surriscaldamento, al raffreddamento, al taglio, al rigonfiamento, alla gelatinizzazione o all'acidità.

GLI ALIMENTI SUPER

- La tapioca, la farina che si ricava dai tuberi della manioca, detiene il record del contenuto di amido, pari all'86,3% del suo peso, ed è per questo che si utilizza molto nella confezione di budini o come ingrediente delle pappe per la prima infanzia.
- La farina di riso, la maizena e la fecola di patate vantano tutte un alto contenuto di amido (dal 74% al 79%), che le rende utili in diversi impieghi, sempre come addensanti.
- Tra i cereali che consumiamo in grani, invece, è il riso brillato a guadagnarsi il primo posto, con quasi il 73% di amido, mentre quello integrale ne contiene un po' meno: il 69%.
- Anche la farina di mais che si impiega per la polenta è un'eccellente fonte di amido (72%), così come la farina di frumento e la semola (circa il 68%).
- Quanto al pane, quello azzimo è in vetta alla classifica (77,5%) decisamente più ricco di amido del normale pane tipo 0 (55,9%) nel quale parte dell'amido viene degradato durante la lievitazione.
- La pasta merita un'attenzione speciale: quella di semola fornisce circa il 68% di amido, e non sono da sottovalutare nemmeno l'orzo (64%), il farro (58,5%) e gli altri cereali minori come l'avena e il miglio.
- Sono buone fonti anche le castagne: quelle secche contengono il 41% di amido, mentre quelle fresche arrostite arrivano al 28%.
- Le patate fresche e crude danno quasi il 16% di amido, ciò che le rende molto diverse da qualsiasi altro ortaggio.
- Infine, vanno considerati anche i legumi secchi: lenticchie, fagioli, ceci, piselli, fave... forniscono quote di amido variabili intorno al 35-40%.

Pasta integrale con carciofi

Bruschetta di pane integrale con broccoli e castagne

A porzione
Amido 34 g
Kcal 357
Proteine 12 g
Grassi 15 g
Zuccheri 42 g

Pasta integrale con carciofi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

- 300 g **pasta corta integrale**
- 200 g **broccolo romano**
- 150 g **cipolla**
- 100 g **vino bianco secco**
- 40 g **olio extravergine**
- 20 g **granella di nocciole**
- 6 **carciofi - sale**

Tritate la cipolla molto finemente; mondate e affettate i carciofi; dividete in piccole cimette il broccolo romano. **Stufate** la cipolla nell'olio, unite i carciofi e il broccolo, fate insaporire 2', bagnate con il vino bianco, sfumate, salate e proseguite la cottura per 5'. **Lessate** la pasta (cuocerà in circa 9'), scolatela, saltatela 1' nel sugo di verdure e completatela con la granella di nocciole.

Nutriente e ben equilibrata, questa pasta si giova dell'ottima presenza di fibre (provenienti dal prodotto integrale e dagli ortaggi) che aiutano l'assimilazione dell'amido di cui è ricca. Un pesce al cartoccio porterà al giusto livello la quota proteica senza aumentare troppo i lipidi.

A porzione
Amido 25 g
Kcal 207
Proteine 7 g
Grassi 6 g
Zuccheri 33 g

Bruschetta di pane integrale con broccoli e castagne

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

- 160 g **4 fette di pane integrale**
- 160 g **polpa di zucca**
- 120 g **cime di broccolo**
- 120 g **cime di cavolfiore**
- 20 g **olio extravergine di oliva**
- 8 **castagne lessate**
- **maggiorana fresca - sale**

Tagliate le fette di pane integrale in 3 rettangoli ciascuna. Avvolgete la zucca tagliata a fette di 1 cm di spessore nell'alluminio e infornatela a 200 °C per 10'. **Cuocete** a vapore broccolo e cavolfiore poi conditeli con metà dell'olio, un pizzico di sale e di maggiorana. Frullate la zucca con l'olio rimasto e sale. **Tostate** in forno il pane, spalmatelo di crema di zucca, distribuite sopra le verdure e le castagne spezzettate. Servite 3 bruschette a porzione.

Il pane e le castagne contribuiscono alla buona ricchezza di amido di questa bruschetta, che si caratterizza per il basso contenuto di grassi e l'apporto calorico non eccessivo. Perfetta come antipasto o apertura di un pranzo, si completa con un secondo proteico di carne, preferibilmente bianca.

Minestra di riso integrale e cereali

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

- 350 g **filetti di sogliola**
- 200 g **topinambur**
- 80 g **riso integrale**
- 80 g **orzo perlato**
- 80 g **farro**
- 20 g **olio extravergine di oliva**
- **4 carciofi**
- **brodo vegetale**

Portate a bollore un litro di brodo vegetale, versate il riso e dopo 10' il farro, dopo altri 10' l'orzo e dopo altri 15' aggiungete i carciofi a spicchi e i topinambur pelati e tagliati a tocchi. **Tagliate** a striscioline i filetti di sogliola e uniteli alla minestra. Spegnete, coprite e lasciate riposare 2-3'. Servite la minestra ben calda con un filo di olio.

Per la sua composizione, questa minestra può essere un leggero piatto unico. Fornisce, infatti, ben 24 g di proteine (in gran parte pregiate perché provenienti dai filetti di sogliola) e solo 8 g di grassi, mentre i carboidrati assicurano la maggior parte del contenuto calorico, soprattutto in forma di amido. Verdura cruda e frutta in conclusione completeranno al meglio il menu.

A porzione
Amido 39 g
Kcal 363
Proteine 24 g
Grassi 8 g
Zuccheri 53 g

Minestra di riso integrale e cereali

Ragù di maiale e castagne con patata al cartoccio

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

- 600 g **4 patate medie**
- 400 g **lonza di maiale**
- 200 g **brodo di carne**
- 150 g **cipolla**
- 150 g **vino rosso**
- 100 g **castagne lessate**
- 30 g **olio extravergine di oliva**
- **rosmarino - sale - pepe**

Lavate le patate, avvolgetele in un foglio di alluminio e infornatele a 200 °C per circa 40', controllando la cottura. **Tagliate** la lonza a dadini. Tritate la cipolla e rosolatela nell'olio, unite la carne, fatela colorire, sfumate con il vino e bagnate con il brodo caldo. Cuocete scoperto a fuoco medio per 30- 35', spegnete, salate e pepate. **Spezzettate** le castagne, aggiungetele al ragù con un pizzico di rosmarino tritato, lasciate insaporire per 1', poi spegnete. **Sfornate** le patate, sbucciatele parzialmente e servitele con il ragù.

È una ricetta completa ed equilibrata: la carne fornisce la maggior parte delle proteine, le patate e le castagne la necessaria quota di carboidrati. Da completare solo con una macedonia ed eventualmente un po' di gelato.

Ragù di maiale e castagne con patata al cartoccio

A porzione
Amido 24 g
Kcal 409
Proteine 25 g
Grassi 19 g
Zuccheri 31 g

A porzione
Amido 11 g
Kcal 217
Proteine 6 g
Grassi 10 g
Zuccheri 27 g

Crocchette di baccalà

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

A porzione
Amido 17 g
Kcal 366
Proteine 26 g
Grassi 16 g
Zuccheri 31 g

- 400 g **baccalà dissalato a tocchi**
- 200 g **latte**
- 200 g **ceci lessati**
- 200 g **topinambur**
- 80 g **pane integrale**
- 70 g **scalogno**
- 45 g **olio extravergine di oliva**
- 1 **uovo**
- **farina - brodo vegetale - sale**

Coprite il baccalà con 200 g di acqua e il latte e cuocete per 15' dal bollore. **Pelate** i topinambur, tagliateli a tocchetti e rosolateli con lo scalogno tritato in 20 g di olio caldo e salateli. Bagnateli con un mestolo di brodo vegetale e portateli a cottura facendo evaporare tutto il liquido. **Frullateli** e teneteli in caldo. Scolate il baccalà e frullatelo. Frullate anche i ceci tenendone da parte un cucchiaio che spezzetterete grossolanamente. **Mescolate** il baccalà con i ceci frullati e quelli spezzettati e 20 g di olio. Formate le crocchette, passatele nella farina, nell'uovo battuto, nel pane frullato. Dorate le crocchette in una padella con l'olio rimasto. Servitele con il purè di topinambur.

Sono diverse le fonti di amido in questa ricetta: i legumi, il topinambur, il pane integrale. Con il baccalà si ottiene un piatto con un'elevata quota proteica e una buona dose di carboidrati. Verdure crude e un po' di pane basteranno ad alzare al giusto livello gli zuccheri.

Foto Sonia Fedrizzi
Styling Beatrice Prada
Piatti bianchi Emile Henry, posate Variopinte

Vellutata di mais e mela

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana senza glutine**

- 300 g **mais lessato in chicchi**
- 250 g **latte**
- 40 g **gherigli di noce**
- 30 g **miele**
- 1 **mela rossa**
- **vaniglia**

Portate a bollore il latte con i chicchi di mais, cuocete 5' con mezzo baccello di vaniglia poi frullate aggiungendo il miele, dopo aver eliminato la vaniglia. **Lavate** la mela, tagliatela a pezzetti regolari, rosolatela velocemente in padella antiaderente: deve solo prendere colore restando consistente. **Versate** la vellutata tiepida e servitela con pezzetti di mela e le noci spezzettate.

Un dolce poco calorico e senza farina, ma con una discreta quantità di amido per la presenza del mais. I grassi, pochi, provengono dalle noci e sono per lo più insaturi (grassi buoni). È la conclusione ideale di un pasto a base di pesce o crostacei, con verdure crude e cotte.

LA RICETTA DELLO CHEF

VIVIANA VARESE

La sua cucina si fonda su una solida certezza: l'eccellenza della materia prima. Che la chef trasforma muovendosi con equilibrio tra passione e precisione, semplicità e tecnica

RISTORANTE ALICE

Due sale: una al piano terra, l'altra, più ampia, un piano sotto. In entrambe, massima cura per ogni dettaglio, in un'atmosfera accogliente ed elegante. Sandra Ciciriello, socia titolare e sommelier, e un'affiatata squadra di collaboratori accolgono e consigliano gli ospiti, raccontando i piatti e le scelte gastronomiche di Viviana.

Via Adige 9, Milano, tel. 025462930
www.aliceristorante.it

"La vera svolta è avvenuta quando ho incontrato la mia socia, Sandra Ciciriello. Io avevo il mio locale nel Lodigiano, lei la sua bancherella di pesce. Unendo le nostre competenze, abbiamo intrapreso un'avventura... a più alto livello qualitativo, finché abbiamo deciso di aprire un ristorante insieme, Alice, a Milano".

Le competenze, come in ogni buona squadra, sono equamente suddivise: Viviana, che ha iniziato come pizzaiola a 7 anni, in cucina. Sandra, che ha iniziato a 18 anni a lavorare al mercato del pesce, si occupa della scelta della materia prima e dei vini (è anche sommelier). Un sodalizio, il loro, che si è rodato e affinato nel tempo, passo dopo passo fino alla conquista, quest'anno, della stella Michelin. Una stella davvero guadagnata sul campo, cesellando nel tempo ogni dettaglio, senza mai transigere sull'eccellenza della materia prima. Nei piatti di Viviana si assapora tutto questo: il suo amore "casalingo" per la cucina e la sua curiosità per le novità convergono in un equilibrio dove semplicità e tecnica sono perfettamente dosate, dove il tocco dello chef non è mai invadente, ma sa dare un guizzo di originalità e di personalità a ogni preparazione.

Prato fiorito

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Senza glutine**

200 g broccoli a cimette
200 g 1 patata
150 g calamari
120 g totanetti
100 g seppia
100 g seppioline piccole (scarpette)
2 spicchi di aglio
maggiorana - timo - menta
erba cipollina - finocchietto
dragoncello - origano fresco
fiori eduli - germogli misti
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Sbollentate i broccoli in acqua bollente leggermente salata, per 3' dalla ripresa del bollore. Scolateli e raffreddateli in acqua e ghiaccio. Scaldate in una padella 20 g di olio con un pizzico di sale e uno spicchio di aglio sbucciato e tagliato a metà, poi insaporitevi i broccoli, con 2-3 cucchiai di acqua. Aggiustate di sale, pepate e spegnete. Frullateli unendo, se serve, 1 cucchiaio di olio, ottenendo una consistenza cremosa (prato).
Pelate la patata e tagliatela in piccoli cubetti; sbollentateli in acqua bollente poco salata per 4', scolateli e saltateli in una padellina con 15 g di olio con un pizzico di sale e uno spicchio di aglio sbucciato. Poggiate su carta assorbente.
Tagliate i molluschi come preferite (lo chef ha tagliato la seppia incidendola "a griglia", in modo da ottenere una quadrettatura) e conditeli con un filo di olio, sale e pepe.
Scaldate bene una padella con poco olio e cuocetevi nell'ordine la seppia (se tagliata a griglia, mettetela con la quadrettatura in basso e tenetela premuta con una paletta per qualche secondo finché colorisce, poi giratela, lasciandola arricciare), le scarpette, i calamari e i totanetti. Cuocete in tutto per 3-4'.
Componete il prato disponendo la crema di broccoli sul fondo e completate con gli altri ingredienti, scegliendo le foglioline più piccole delle erbe aromatiche.

Testo Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Piatti Villeroy & Boch, tovagliolo Himla, fondo di tessuto Rubelli; padella Ballarini

TRADIZIONE SÌ, MA CON SPRINT

Moderna e vulcanica odontoiatra, Maria Giovanna è anche una vera buongustaia. Ha una cucina attrezzatissima e sceglie ricette che si possono realizzare in poco tempo e con fantasia. "Perché la cucina contemporanea deve essere così: buona e veloce. Come questi spaghetti, che ho imparato da mio nonno e tuttavia sono molto attuali, proprio perché sono saporiti, curiosi e rapidi da preparare".

Vuoi partecipare con le tue ricette? Vai su: www.lacucinaitaliana.it/incucinadanoi oppure telefona al numero 02706421

Spaghetti croccanti con pomodorini

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **35 minuti**

- 1,5 kg **pomodorini pugliesi**
- 5-600 g **1 pagnotta di grano duro (tipo Altamura) un po' rafferma**
- 500 g **spaghetti n. 5**
- 6 **filetti di acciuga**
- **origano secco e fresco**
- **prezzemolo - aglio**
- **peperoncino fresco**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà; mettete da parte le calottine inferiori; sminuzzate al coltello le metà superiori, quelle dove si attacca il picciolo.
Lessate la pasta. Nel frattempo, scavate la pagnotta, ricavandone la mollica. Sbriciolatela grossolanamente mescolandola con 3-4 rametti di origano secco. Frullatela poi brevemente nel cutter con uno spicchio di aglio sbucciato.
Raccoglietela in una ciotola, unite i pomodorini sminuzzati, le acciughe a pezzetti, 4-5 cucchiai di olio, sale, un ciuffo di prezzemolo tritato, origano fresco e peperoncino a piacere.
Scolate la pasta, rimettetela nella pentola e mescolatela con il condimento di mollica e pomodorini e altro olio, se serve.
Distribuite gli spaghetti in 6 pirofile da porzione o in una pirofila grande e copriteli con le calottine dei pomodorini rimaste. Irrorate di olio e infornate a 200 °C per 20-25', finché non diventano croccanti in superficie. Serviteli caldi o freddi.

MARIA GIOVANNA DIBATTISTA

"Ho cominciato a cucinare sul serio per 'sfidare' mia suocera: una gara tra titani, io pugliese lei bolognese! Ma in verità cucinavo già all'università, a casa mia organizzavo una vera e propria mensa alternativa...

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

SCUOLA DI CUCINA

CUOCERE CON L'ACQUA

LA FORZA DELICATA DEL VAPORE

C'è una cottura più sana, rispettosa, gratificante? Il cibo rimane integro e compatto e non perde sostanza né sapore. Gentile con verdure, pesce e carni bianche, il vapore è efficace anche con le uova e perfino con le cozze. Ed è ultrapratico, grazie all'uso strategico della vaporiera

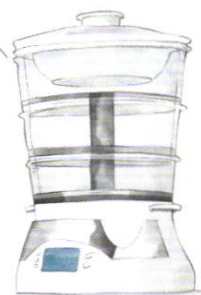
A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

WALTER PEDRAZZI
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

Un po' di scienza Come la lessatura, anche la cottura a vapore è un sistema per convezione: il calore viene trasmesso al cibo da un liquido allo stato gassoso (il vapore acqueo). A differenza della lessatura, non avviene uno scambio di succhi e non si ha quindi una perdita di sali minerali: il cibo, "sospeso" nel gas, assorbe umidità ma non cede i suoi nutrienti. **Tempi lunghi** Nel vapore le molecole di acqua sono più rarefatte e quindi vengono a contatto con il cibo con minore frequenza: rispetto alla lessatura la cottura sarà dunque più lunga. Si rimedia facilmente riducendo il cibo in piccoli pezzi. **Scegliere gli alimenti giusti** Perfetto per tutte gli ortaggi a pasta soda e compatta (patate, carote, sedano rapa...), il vapore è sconsigliato per le verdure a foglia verde, che perdono brillantezza e diventano scure. Anche pesci magri e carni bianche si prestano a questa cottura delicata, come pure pasta ripiena e cuscus freschi.

GLI ATTREZZI PER IL VAPORE

CESTELLO DI ACCIAIO
È lo strumento di base, adatto per qualsiasi pentola o casseruola. Unico difetto, non è molto capiente.

VAPORIERA
Un singolo cestello o più cestelli sovrapponibili sono montati su una base con serbatoio per la produzione del vapore. Un vassoio che raccoglie la condensa che sgocciola dagli alimenti in cottura separa i cestelli dal serbatoio dell'acqua.

CESTELLI DI BAMBÙ
Impilabili, dotati di un coperchio, consentono cotture multiple. Il materiale poroso impedisce la formazione di condensa. Tradizionalmente montati sul wok cinese, si possono posare su comuni casseruole.

PENTOLA PER COTTURA A VAPORE
È composta da due corpi separati impilabili, di cui quello superiore ha il fondo traforato per consentire il passaggio del vapore: rispetto al semplice cestino è molto più capiente.

Nel cestello in casseruola

La casseruola va riempita di acqua in modo che il livello rimanga 1 cm al di sotto del piano del cestello: in questo modo il cibo sarà circondato solo dal vapore, senza toccare l'acqua.

Disponete nel cestello le verdure mondate e tagliate in piccoli pezzi uguali (qui i fagiolini), chiudete con il coperchio e avviate la cottura. È consigliabile cuocere un solo tipo di verdura alla volta.

Anche in pentola a pressione
Il vapore non esce e all'interno si sviluppa una temperatura più alta di quella della casseruola o della vaporiera: i tempi di cottura si ridurranno di 1/3.

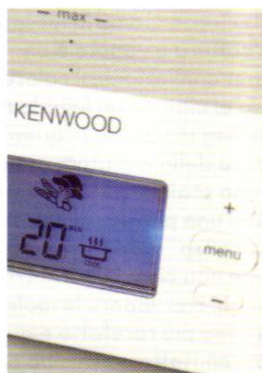
Versatile vaporiera

Offre molti vantaggi rispetto al comune cestino: una cottura simultanea di più pietanze, distribuite in un unico strato o anche su più piani nei modelli muniti di cestelli impilabili.

Solo acqua pura per la vaporiera, meglio ancora se filtrata. Qualsiasi aroma aggiunto può danneggiare l'apparecchio.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Sapori intatti

Per ottenere una cottura uniforme riducete ortaggi e anche frutti (qui mela, cipolla e patate) in pezzi omogenei, affettando più sottili quelli più sodi e compatti; inoltre non riempite troppo il cestello. Per evitare sgradevoli "contaminazioni" aromatiche, disponete i pezzi delle varie pietanze in modo che non si tocchino.

Chiudete il cestello con il coperchio e versate l'acqua nel serbatoio. Selezionate sul display eventualmente in dotazione la categoria di alimento e avviate la vaporiera.

Durante la cottura gli umori che sgocciolano dalle diverse verdure si raccolgono nel vassoio sottostante, senza mescolarsi all'acqua del serbatoio, che continuerà a sprigionare un vapore puro: è così scongiurato qualsiasi "contagio" di aromi.

Cottura su più piani

Se volete cuocere tante verdure su più livelli, ricordate che la condensa sgocciola dal cestello superiore fino al più basso: disponete quindi le verdure secondo l'intensità crescente di aromi e colori dall'alto al basso. Una volta ridotte in pezzetti, disponete nel cestello più alto verdure bianche di gusto delicato (patate, topinambur...): non saranno intaccate da nessun aroma o pigmento estraneo. Ponete nei cestelli sottostanti verdure che si possano armonizzare con gli aromi con cui verranno in contatto.

Di regola è consigliabile collocare sempre cavolfiori, cipolle, carote e altre verdure dal gusto accentuato e/o ricche di pigmenti colorati nel piano più basso della vaporiera. Impilate secondo il giusto ordine i cestelli, collocateli sulla vaporiera, riempite il serbatoio e avviate la cottura.

Due piatti con contorno e salsa in un'unica cottura

La condensa
Si preleva dal vassoio di raccolta e si usa come base per fare una salsa, come qui, oppure per insaporire minestre e vellutate.

Sempre facendo attenzione alla disposizione dei vari ingredienti, accomodate nel cestello più basso, senza che si tocchino, filetti di pollo con rosmarino, rondelle di zucchina al centro, filetti di pesce bianco spellato posati su rondelle di porro e completati da qualche cozza (il liquido che rilasceranno darà sapore al pesce); nel cestello superiore sistemate zucca e patate affettate.

Per completare Frullate la zucca con un po' di olio e sale ottenendo una crema fluida: servitela con il pollo e le zucchine. Raccogliete la condensa e restringetela in tegame con poco olio, unite infine un po' di prezzemolo tritato e un pizzico di sale, se serve; con la salsa ottenuta condite il pesce, servito con le cozze, il porro e le patate.

Anche l'uovo in vaporiera

Meglio a bagnomaria Per il delicato crème caramel il vapore si rivela troppo caldo per ottenere la tipica, fine consistenza liscia e setosa.

Per cuocere le uova a vapore, sgusciatele in ciotoline individuali. Rispetto a una normale lessatura in acqua, nella vaporiera i tempi sono più lunghi: in 10-12' si avranno uova à la coque, in 20' barzotte e dopo 22' sode.

Così come rassoda le uova, il vapore cuoce anche sformatini e tutte quelle preparazioni che di solito si cuociono a bagnomaria.

Tempi brevi a microonde

In tutti i forni a microonde è possibile cuocere a vapore verdure, pesce e carne: basta munirsi dell'apposito accessorio. Riempite di acqua la vaschetta, sovrapponetevi il contenitore forato, riempitelo con le verdure e mettete nel microonde a 500-600 Watt. I tempi saranno molto brevi: le verdure, per esempio, si cuociono al dente in 3-4'.

Vapore profumato per il cuscus

Brodo aromatico Raccogliete nella parte sottostante della pentola per cottura a vapore sedano, carota, cipolla e porro a tocchi in abbondanza, curry o altre spezie a piacere. Aggiungete acqua fino a 1 cm sotto il fondo forato del pezzo superiore della pentola. Foderatelo con un sottile telo bagnato: tratterrà i fini chicchi di cuscus. Versate il cuscus: usate quello fresco, poiché a vapore quello precotto non cuoce. Distribuitelo uniformemente, rimboccatevi sopra il telo, coperchiate e cuocetelo. Il vapore arricchito di aromi verrà assorbito dal cuscus, che si insaporirà leggermente e profumerà a sua volta. Siccome tutte le pietanze assorbono l'acqua vaporizzata, potete aromatizzare con erbe o spezie anche l'acqua per cuocere a vapore in casseruola verdure, pesce o carne: a differenza della vaporiera l'acqua raccoglierà tutti gli umori delle pietanze trasformandosi in un buon brodo.

Cozze più carnose

Spazzolate energicamente e lavate le cozze: per questo particolare sistema di apertura devono essere freschissime. Riempite la pentola per la cottura a vapore con acqua, sovrapponete il pezzo forato, distribuitevi le cozze e coperchiate. Portate la pentola sul fuoco e lasciatevela fino a quando le cozze non si saranno aperte.

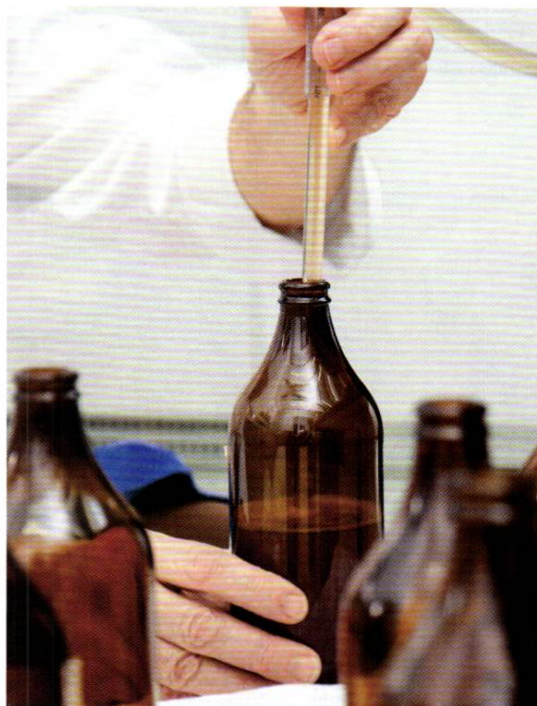
Come crude Scaldate così delicatamente, le cozze restano molto più carnose e saporite rispetto a quelle aperte in padella, tanto che sembrerà quasi di mangiarle crude.

Testi Maria Vittoria Dalla Cia
Vaporiera Kenwood, pentole per cottura a vapore Pyrex e Alessi, contenitore per cottura a vapore Linea Microline Tescoma

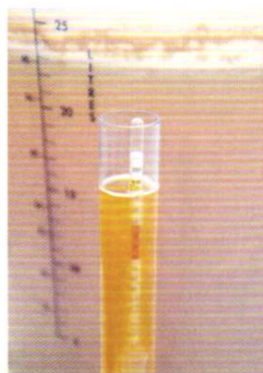
NEL PROSSIMO NUMERO
Tutti i segreti delle uova

A tutta birra
anche in casa!

Prepararla nella propria cucina, imbottigliarla, "stagionarla" in cantina esalta il gusto di una buona bionda. O di una bruna, o bianca, o ambrata... Con i kit in commercio, che permettono la produzione per uso non commerciale, è facile diventare tutti mastri birrai

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

La preparazione "casalinga" della birra è facilitata dall'utilizzo di kit con gli strumenti di base per la fermentazione, il controllo e l'imbottigliamento.
In commercio se ne trovano di diverso genere insieme al malto pronto per i vari tipi di birra (lager, pils, ale, weisse, stout) a bassa e alta fermentazione.

Il primo degli aspetti a cui è necessario porre la massima attenzione è l'igiene. In alcuni kit possiamo trovare il prodotto da utilizzare per sanificare: il metabisolfito di potassio, da sciogliere in acqua. Tutti gli oggetti, strumenti e bottiglie dovranno essere ben lavati e risciacquati, quindi trattati con la soluzione antisettica.

Potete quindi procedere: versate il malto pronto nel tino (prima di aprire il barattolo, lasciatelo in un bagnomaria tiepido per 10'), unite circa un terzo dell'acqua (ben calda) e lo zucchero, secondo le indicazioni riportate sulla confezione del malto pronto. Mescolate accuratamente per miscelare bene il tutto.

Unite il resto dell'acqua a temperatura ambiente. La durezza dell'acqua è importante: le dolci sono ideali per lager e pils, le medie per le ale di stile inglese e le Monaco, le dure per le birre dark e stout. È consigliabile bollire l'acqua del rubinetto e lasciarla raffreddare, o utilizzare l'acqua minerale naturale più adatta.

La temperatura è un fattore molto importante per la fermentazione: i kit hanno generalmente anche un termometro adesivo a cristalli liquidi. Nel momento in cui si unisce il lievito, già diluito in poco mosto per poterlo sciogliere meglio, verificate che la temperatura sia tra 22 e 28 °C.

Il gorgogliatore permette all'anidride carbonica di uscire e impedisce all'aria di entrare in contatto con il mosto. Durante la fermentazione il gorgogliamento diminuisce progressivamente, fino ad arrestarsi; la fermentazione dura 5-10 giorni, secondo la temperatura, che deve rimanere sempre tra 22 e 28 °C.

A questo punto controllate con il densimetro l'avvenuta fermentazione: prelevate dal rubinetto una parte di mosto recuperandolo nella provetta, inserite il misuratore graduato e verificate la densità. Il misuratore evidenzia i limiti di densità: se è troppo denso (galleggerà di più) attendete ancora 2-3 giorni e riprovate.

Per la seconda fermentazione versate 4-5 g di zucchero per bottiglia (ideali quelle in vetro da 66 cl) e imbottigliate. Fate maturare la birra in luogo buio a 20-25 °C per 2 settimane. Quindi trasferite le bottiglie in cantina e attendete almeno 2 settimane prima di consumarle. Si potranno conservare sino a 6 mesi.

MORISFARMS

La Maremma si presenta

Con Morisfarms, a Vinitaly 2012, nuove annate e una nuova DOC

1988. Il primo Vinitaly. Adolfo Parentini, con la Camera di Commercio e un piccolo banco di assaggio, parte, in pullman, da Grosseto, con la speranza di farsi conoscere, di aver azzeccato il prodotto. **2012. Vinitaly cambia giorni e Morisfarms è ancora presente.** Uno stand dedicato, le nuove generazioni della famiglia e le nuove annate dei vini. Quest'anno l'Azienda Toscana presenterà i suo **Morellino di Scansano** e **Vermentino 2011**, il **Monteregio di Massa Marittima**, il **Morellino di Scansano Riserva** e l'**Avvoltore 2009** e, per la prima volta, un rosso della nuovissima DOC Maremma Toscana, il **Mandriolo**. E, per il secondo anno, si conferma il formato da 375 ml del Vermentino, già apprezzato per Avvoltore e Morellino. Il cliente al centro, sposando la praticità a un'ineccepibile qualità. Qualità che si conferma nei formati particolari, per gli appassionati, come quello da 9 litri dell'amato Avvoltore, pronto ad essere stappato nelle occasioni più importanti.
Anche con le nuove date, il Vinitaly (25-28 marzo) è un momento fondamentale per presentare il lavoro dell'anno, discutere e salutare i clienti di tutto il mondo. Allo **stand Morisfarms (area D, stand D3)** c'è sempre grande movimento. Estimatori, clienti, agenti e amici passano per un saluto o per avere la conferma di come saranno le nuove annate dei vini che conoscono da anni. E la famiglia al completo, con **Stefano** e **Ranieri Moris**, insieme a **Giulio Parentini** che ormai da 20 anni segue la fiera, accolgono tutti con un sorriso e la voglia di raccontare il loro vino e la loro amata Maremma.

VINITALY 25-28 MARZO
area D - stand D3

www.facebook.com/Morisfarms

i piaceri

marzo 2012

Il dono frizzante delle mele

Il sidro torna sulle nostre tavole. Arriva dal Galles o dalle Asturie, ma anche da piccoli produttori sulle Alpi. Una bevanda fresca e invitante, con poco alcol e molte bollicine. Che, a sorpresa, può accompagnare risotti e formaggi

TESTO SAMUEL COGLIATI

"Il consumo regolare di questa bevanda, dopo lunga esperienza, è provato che assicura salute e longevità, donando ai bevitori forza e vigore anche in vecchiaia", scriveva l'illustre agronomo John Worlidge nel 1676, in un'opera, *Vinetum britannicum*, nella quale sponsorizzava la produzione di sidro al posto del vino, perché più adatta alle latitudini inglesi. E così è stato per oltre tre secoli, fino a che... i cambiamenti climatici non hanno rimescolato le carte. Rendendo ancora appetibile la coltivazione della vigna in Gran Bretagna. Per contro, in Italia, si parla nuovamente di sidro!

Nelle nostre regioni settentrionali, in realtà, il sidro è stato prodotto largamente fino a un secolo fa, fin quando sono state coltivate le mele adatte alla fermentazione. Ma ora il consumo del "vino di mele" sta tornando in auge. Nel 2003 ne importavamo 214 mila litri dal resto dell'Ue e per il 2010 i dati Istat parlano di oltre 400 mila litri; da poco si è affacciato sul nostro mercato Strongbow, marchio del colosso Heineken: una produzione di carattere industriale, ma che ha il pregio di scardinare con una "nuova" bevanda poco alcolica il segmento dei soft drinks. E non siamo solo importatori: le esportazioni di sidro italiano, prima trascurabili, valgono ora decine di migliaia di litri. Al contrario della Francia, storico primatista mondiale, dove in mezzo secolo il consumo è crollato di cinque volte, l'Italia sta riscoprendo quest'antica bevanda. Al punto che aprono locali dove si cena bevendo solo sidro, come La Sidreria di Milano (via Corelli 31, tel. 027496017, www.lasidreria.it).

Come è nato il sidro? Fin dall'antichità, abbiamo provato a fermentare di tutto, privilegiando la frutta più generosa. E anche del succo spremuto dalla mela si perdono le

Sopra
Raccolta delle mele per il sidro. In Italia i produttori sono tutti sulle Alpi, dalla Valle d'Aosta al Trentino-Alto Adige.
A sinistra
Un bicchiere di sidro. In commercio si trovano diverse varietà, da dolce a secco, e persino kit per produrlo in casa.

tracce nei millenni (la parola stessa potrebbe venire dall'ebraico *shekar*, bevanda). Forse più del vino e della birra, il sidro racchiude l'evidenza della fermentazione: un'alchimia fatta di brio, ebbrezza, volatilità. Ne possiamo seguire il profumo seguendo una rotta geografica caratterizzata dal clima: come per le mele, frutto di montagna, anche la bevanda nasce nel freddo. Producono sidro la Bretagna (che vanta la prima denominazione in materia: Cornouaille) e la Normandia su tutte, ma anche altre regioni francesi, come la Loira e il Paese Basco. Poi seguono la Germania, la Gran Bretagna, il Belgio e, in Spagna, Paesi Baschi, Galizia, Navarra e Asturie (dove *la sidra* vale 80 milioni di euro l'anno e dove le *sidrerias* sono un rito conviviale). Per completare questa striscia celtico-atlantica manca solo l'Irlanda: Magners, gigante del sidro irlandese, è stato per anni sponsor della Celtic League di rugby, il campionato insulare nel quale sono da poco entrate le italiane Benetton e Aironi. E parlando dell'Italia, troviamo tutti i nostri piccoli produttori a ridosso dell'arco alpino: Trentino-Alto Adige, Piemonte, Valle d'Aosta.

Se una parte rilevante della produzione è industriale (in certi casi addizionata di zuccheri, vitamine, succo di mela, o anche anidride carbonica e aromi), a far vibrare le nostre papille è senz'altro il sidro degli artigiani. Tradizionale, *fermier*, *natural*: ciò che conta è una trasformazione spontanea del puro mosto di mele ripulite e pressate. Una fermentazione che dà in genere un prodotto tanto più sfaccettato e gustoso quanto più è lenta, e che riprende talvolta in bottiglia (anche per alcuni mesi). A seconda della quantità di fruttosio, glucosio e saccarosio trasformati, il sidro sarà più o meno alcolico (da 3 a 8%) e più o meno dolce (i francesi lo classificano da *doux* a *brut*).

Di per sé, la produzione di questa bevanda non è complicata. Cernita, assemblaggio e lavorazione di diverse varietà di mele (una miscela di tipi dolci, amari e aciduli) sono a loro modo un'arte. Chi vuol fare da sé, tuttavia, riempiendo un fermentatore di succo di mele (anche industriale) o di estratto liquido, aggiunto di lieviti selezionati, può produrre sidro in casa. Su internet è facile reperire degli appositi kit o trovare dettagliati vademecum (per esempio avventurasidro.blogspot.com o illatofrizzantedellamela.wordpress.com). Chi ci ha provato giura che il risultato è una bevanda gradevole, fresca e originale.

Nel sidro il timbro aromatico della mela è quasi sempre percepibile. Le ricette dove questo frutto è presente sono ideali per l'abbinamento; in linea di massima, metteremo un sidro dolce sui dessert e un brut sui piatti salati. Il che non vieta esperimenti. In Bretagna è il compagno fidato delle crêpes; in Spagna sposa spesso il baccalà; in Italia possiamo provare il sidro più alcolico e amarognolo con formaggi stagionati. Anche se la sua vera vocazione si rivela al momento dell'aperitivo. In allegria, con gli amici.

IL SIDRO, DI QUA E DI LÀ DELLE ALPI

Il valdostano **Maley** è un marchio neonato che produce sui due versanti del Monte Bianco. I due Méthode Ancestrale sono sidri dissetanti; ci è piaciuta di più la versione "Saint-Bernard", fresca e gustosa. www.maley.it

Di impronta totalmente diversa il sidro della Valle Grana, **L'Ostal**, piccola azienda rurale che produce una versione rustica, carnosa, asciutta e tannica. Da scaraffare e provare su un formaggio vaccino cremoso. www.lostal.it

Molto ben definiti i due prodotti bio dell'altoatesino **Franz Egger**, che con mele Gravensteiner fa un sidro secco, austero e tagliente (da azzardare su un risotto con le rane), e una versione aromatizzata ai fiori di sambuco, fresca e "barocca". Tel. 0471820064

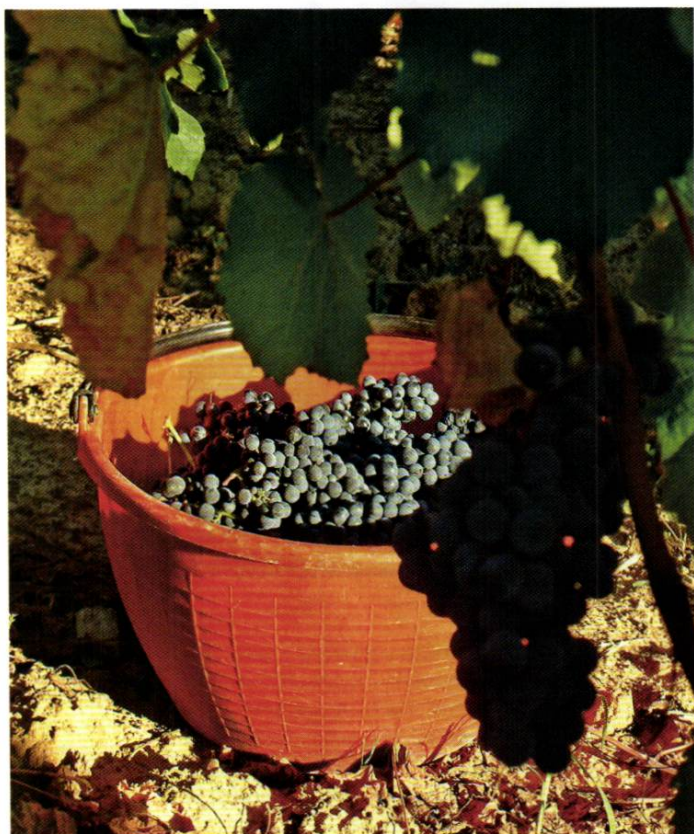
L'inglese **Gwatkin** Golden Valley Medium Sweet è affascinante, mediamente dolce, indicato per l'aperitivo o il dopocena. www.gwatkincider.co.uk

Infine, di grande raffinatezza la Cuvée Réserve **Dupont**, invecchiata in botti di calvados. Un aperitivo elegante, di notevole piacevolezza. www.calvados-dupont.fr www.pellegrinispa.net

L'autore Samuel Cogliati, italo-francese, è giornalista, wine consultant ed editore (www.possibiliaeditore.eu)

foto Olycom, Tips Images

UN VITIGNO STORICO E TRASFORMISTA

I nuovi volti del Sangiovese

Il sangiovese è il vitigno più coltivato in Italia: occupa oltre il 10% delle aree vitate.

Sangiovese non vuol dire solo Chianti. Dal Garda alla Sicilia, è il vitigno che meglio rappresenta tutta l'italianità pura, verace, con la sua grande acidità, i frutti sempre maturi, i tipici aromi di chiodo di garofano e di pepe nero. In tempi recenti però dal sangiovese sono nati vini diversissimi, peculiari, sempre pieni. E noi abbiamo provato che quando un viticoltore sa ben "giocare" in chiave moderna con la natura rustica di questa uva, possono uscirne vini di inestimabile qualità: legati a secoli di storia eppure nuovi e capaci di sorprendere. Come questi quattro, esempi eccellenti di una tradizione davvero rivisitata. [*yoel abarbanel*]

AMARCORD D'ANICE A TUTTO PASTO

Nei taralli glassati dell'infanzia in Basilicata, e poi negli effluvi delle migliaia di "correzioni" dei caffè nelle prime stagioni in Riviera... è l'anice il profumo principe nella memoria di Vincenzo Donatiello, sommelier lucano de "Il Piastrino" a Pennabilli (RN). Per carpirne l'essenza inebriante, consiglia di provarlo fin dall'aperitivo con un cocktail inconsueto, l'Opal Sour, che prepara con "Opal Nera" (distillato di anice stellato e altre piante), sciroppo di zucchero e succo di limone. L'emozione forte però arriva con la storica "Anisetta" Meletti, liquore Belle Époque prodotto ad Ascoli Piceno: per Donatiello è perfetta per accompagnare la "pancia di maialino con cumino e cipolla" dello chef Riccardo Agostini. Ultima suggestione: si conclude con un semplice infuso di anice, semi di finocchio e radice di liquirizia. Aromatico e digestivo. [*carlo spinelli*]

www.opalnera.com
www.meletti.it

Toscana Igt "Amaranto" 2009
13% vol. - € 9,80

Dalla Maremma un'interpretazione futuristica del vitigno: 100% sangiovese, "Amaranto" colpisce per il colore rubino esemplare, il profumo di fragoline di bosco, ma soprattutto per le note vellutate, acuite da una vibrante cremosità di confettura di ciliegie. Una gemma, e a piccolo prezzo.
Podere San Cristoforo, Gavorrano (GR), tel. 3358212413 www.poderesancristoforo.it

Sangiovese di Romagna Sup. Riserva Doc "Avi" 2006
13,5% vol. - € 15

Con la consulenza (gratuita) di Riccardo Cotarella, star dell'enologia italiana, la comunità di San Patrignano imbottiglia questo Sangiovese di Romagna che per lungo affinamento, e selezione nei vigneti, dà profumi intensi di cannella e menta, oltre a note legnose e balsamiche. In bocca è pieno, appena caldo, nobile, persistente. Eccelle da una decade in tutte le nostre guide.
San Patrignano, Coriano (RN), tel. 0541362111, www.sanpatrignano.org

Umbria Igt "Janus" 2009
14,2% vol. - € 7

Vantandosi di "sporcarsi le mani", Marco Merli rivisita il sangiovese con una filosofia del "tutto naturale": poca anidride solforosa, legno q.b., massima espressione dei grappoli e nessuna filtrazione. "Janus" è unico: un sangiovese 100% che si esprime già da giovane con un bel granato profondo, profumi di sandalo, rosmarino, sprazzi di curry e l'onnipresente pepe. In bocca colpisce per la freschezza, segno della vitalità, e della vita che questo vino ha davanti.
Marco Merli, Casa del Diavolo (PG), tel. 3381029511

Chianti Classico Docg 2008
14,5% vol. - € 12

Vino semplice che porta con sé tutta l'essenza toscana: profumi tipici di prugne, ciliegie, more e qualche spezia, pepe nero su tutte. In bocca mostra gran calore e una peculiare vena "rustica", che consiglia di pazientare: l'equilibrio, per i vini di terroir, si trova solo col passare degli anni.
Fattoria di Cinciano, Poggibonsi (SI), tel. 0577936588 www.cinciano.it

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

Scoprire i sapori

Nessuna complicata "manovra" da esperti per degustare il vino, basta solo un po' di attenzione per riconoscere zuccheri, acidi, sali minerali, tannini, alcoli e polialcoli...

Gli *zuccheri* propri dell'uva durante la fermentazione del vino vengono trasformati dai lieviti in *alcoli e polialcoli*; il sapore finale del vino varierà dunque dal secco al dolce secondo la percentuale degli *zuccheri residui*, ovvero non fermentati. Gli alcoli si riconoscono da una sensazione di calore che asciuga la bocca, mentre i polialcoli (il più importante è la glicerina, vischiosa e dolciastra) lasciano un'impressione quasi di burro, definita come "rotondità", poiché "accarezza" tutta intera la bocca. A zuccheri, alcoli e polialcoli si deve la morbidezza del vino.

Gli *acidi* del vino derivano in parte dall'uva e in parte dalla lavorazione; anche se la loro percezione può essere temperata da altre sensazioni, come quella dolce, minerale o tannica, si avvertiranno in bocca per l'abbondante salivazione che procurano. Anche i *minerali*, se non saranno coperti dalle componenti acide, si faranno sentire con una saliva poco fluida, anzi vischiosa, e con una sensazione vagamente salina. Quindi, per valutare acidità e mineralità, attenzione alla salivazione! Altri componenti presenti nel vino sono i *tannini* che si trovano soprattutto nella buccia e nei semi dell'uva, ma che possono formarsi anche durante la maturazione del vino in piccole botti (barrique). In bocca si manifestano lasciando una sensazione di ruvidezza e di secchezza e, a volte, di amarognolo. Caratteristici dei vini rossi, i tannini sono in genere più ruvidi nei rossi giovani, più morbidi e gradevoli in quelli invecchiati. A tannini, acidi e minerali si deve la durezza del vino.

Si dirà infine che il vino è *equilibrato* quando durezza e morbidezza saranno ben bilanciate e nessuna delle sensazioni prevarrà sulle altre. Senza però dimenticare che per i vini giovani si può accettare di sicuro una lieve predominanza della componente "dura", così come è normale che la componente "morbida" possa prevalere nei vini maturi.

Come si degusta
Un modo per individuare i sapori del vino consiste nel prendere un piccolo sorso e, alzando un po' la testa, farlo scorrere sui lati della lingua e verso il fondo. Si valuteranno, in ordine, zuccheri, alcoli, acidi e minerali, polialcoli e tannini. Meglio assumere un sorso per ogni elemento da valutare e trattenerlo per non oltre 10-15 secondi, per non diluirlo e scaldarlo troppo, compromettendo così una corretta percezione dei sapori. Infine, deglutire o sputare? Dipende da quanti assaggi si vogliono fare...

I GUSTI DEL VINO

Morbidezza		
Zuccheri	**Alcoli**	**Polialcoli**
Secco	Leggero	Spigoloso
Abboccato	Appena caldo	Poco spigoloso
Amabile	Piuttosto caldo	Piuttosto morbido
Dolce	Caldo	Morbido
Stucchevole	Alcolico	Pastoso
Durezza		
Acidi	**Sali minerali**	**Tannini**
Piatto	Scipito	Molle
Poco fresco (vini maturi, invecchiati)	Poco sapido	Poco tannico (rossi invecchiati)
Piuttosto fresco (rossi giovani, bianchi e rosati meno giovani)	Piuttosto sapido	Piuttosto tannico (rossi invecchiati)
Fresco (bianchi giovani, rosati frizzanti)	Sapido	Tannico (rossi giovani)
Acidulo	Salato	Astringente

LE SCELTE DI MARZO

Tre vini, tre stili

7½

Franciacorta Docg Brut Rosé "Le Marchesine" 2007
12,5% vol. - € 19

Innovazione costante, solido legame con l'Istituto Enologico di Champagne e in cantina l'enologo Jean Pierre Valade: facile immaginare come da questa *liaison* nascano bollicine di classe, che danno il meglio dopo qualche anno di maturazione. Abbiamo degustato un Rosé: profumi di pesca e fragole con delicate note minerali, sapore avvincente, un poco ruffiano, ma secco, molto morbido e ben bilanciato da una gradevole freschezza. Per aperitivo, con i casonsei e con fragole e gelato alla vaniglia. **Le Marchesine, Passirano (BS), tel. 030657005, www.lemarchesine.com**

Toscana Rosso Igt "Magari" 2009
14,5% vol. - € 38

Angelo Gaja, illustre vignaiolo delle Langhe, sa produrre anche in Toscana vini indimenticabili: da Bolgheri un rosso trasparente dai riflessi granato, consistente. Al naso è molto intenso, ampio e fine. Intrigano i sentori di peperone verde e menta, di chiodi di garofano, di china e rabarbaro, di more e un finale balsamico che ricorda la rosa. Il sapore è pieno, morbido con tannini rotondi, il finale elegante e persistente. Con polenta alla piemontese, pecorino toscano mezzano. **Ca' Marcanda, Castagneto Carducci (LI), info@camarcanda.com**

Aglianico del Vulture Doc 2007
13,5% vol. - € 6,50

Se per la Treccani Pasquale Lunati fu un pioniere della rinascita lucana del dopoguerra, nelle mani degli eredi è ora la valorizzazione dei vitigni autoctoni. Una prova? L'Aglianico: rubino cupo, intenso nelle note di mora e di lampone. Secco, pieno e robusto, è morbido all'approccio, ma mostra presto tannini importanti, ben integrati dalla sapidità. Finale ricco con echi di liquirizia. Con carni arrostite e formaggi stagionati a pasta dura. **Taverna, Nova Siri (MT), tel. 0835877083, www.aataverna.com**

illustrazioni Karin Kellner/2DM

LUIGI CARICATO
Oleologo e scrittore, divulgatore della cultura dell'extravergine, dirige Olio Officina Food Festival.

EXTRAVERGINI DALLE COOPERATIVE

Più uniti, più buoni

Per anni gli oli prodotti dalle cooperative, soprattutto quelli degli oleifici sociali, sono stati giudicati male e ritenuti, a ragione, poco interessanti sul piano della qualità, soprattutto se paragonati a quelli delle normali aziende olivicole. Strano e incomprensibile destino, visto che le risorse e i vantaggi a disposizione delle cooperative sono stati tanti e tali che c'è da restare stupiti per la loro scarsa rappresentatività (la stessa sorte è toccata del resto anche ai vini delle cantine cooperative sociali...). Adesso tuttavia, riscattando una lunga arretratezza o una posizione d'ombra, gli extravergini delle cooperative sono finalmente venuti alla luce, con esempi che riescono a raggiungere le vette dell'eccellenza. A onor del vero bisogna riconoscere che, se assistiamo a un generale rilancio solo recentemente, vi sono società cooperative che hanno sempre brillato per capacità organizzativa e bontà dei loro extravergini. Ecco allora la nostra selezione dei migliori oli di cooperative che hanno sempre puntato sulla qualità. Ne abbiamo individuati cinque, dalla Liguria alla Sicilia.

Riviera Ligure - Riviera di Levante Dop
€ 10 (bott. 750 cc)

La regina dell'olivicoltura ligure è l'oliva taggiasca, ma a Levante non bisogna dimenticare la più rara lavagnina, che, pur sempre delicata, si differenzia per le sue note fruttate un po' più accese. Abbiamo scelto dunque un extravergine un po' fuori del comune, a cui questa oliva dona profumi fruttati con richiami di erba di campo e di carciofo, sapore armonico, dolce e sapido, e un finale piccante con tocchi di mandorla e di pinolo. Lo firma una cooperativa fondata nel 1981, forte di ben 650 soci, divisi tra i territori di Leivi e Chiavari, che producono anche vino e miele.
Cooperativa Agricola Lavagnina, Lavagna (GE), tel. 0185391497

Un olio "sincero" da più di mezzo secolo

Garda Bresciano Dop
€ 15 (bott. 750 cc)

"La Verità": così è anche conosciuta questa cooperativa, che fin dal 1946 ci tiene a sottolineare la genuinità del suo extravergine. Espressione della triade di olive di varietà casaliva, frantoio e leccino, è caratterizzato da un colore giallo dai riflessi verdi, limpido; il profumo è leggermente fruttato, con ampie note vegetali, che ricordano il carciofo; al gusto è delicato e morbido, con amaro e piccante ben dosati. In chiusura si sentono l'erba di campo e la mandorla.
Cooperativa Agricola S. Felice, San Felice del Benaco (BS), tel. 036562341
www.oliofelice.com

"Cluentio"
€ 8 (bott. 500 cc)

La cooperativa è stata fondata nel 1969 e vanta un patrimonio di quasi 80 mila piante. Questo extravergine, solo da olive gentile di Larino, rappresenta alla perfezione il profilo identitario di una regione dalle consolidate radici olearie, tanto celebrate dagli antichi Romani. Giallo dorato intenso dai riflessi verdolini, limpido, con profumi fruttati medio-leggeri, ha note di mela e di erba. Al palato è morbido e rotondo, con gusto vegetale dalle lievi note di mandorla amara con una punta di piccante, persistente e gradevole nella sensazione retro-olfattiva.
Cooperativa olearia larinese, Larino (CB), tel. 0874822697

"Goccia di Sole" Linea biologica
€ 6,50 (bott. 500 cc)

Ogliarola barese e coratina, un perfetto mix per ottenere un olio giallo oro intenso, morbido e suadente, ma con personalità: la coratina porta note amare e piccanti spiccate, ma l'ogliarola ammorbidisce l'insieme. Ne risulta un equilibrio virtuoso tra toni amarognoli, mandorlati e dolci, tra rotondità e sapidità. Ha profumi di media intensità che ricordano l'erba di campo. Nata a Molfetta nel 1963, la cooperativa conta oggi circa 400 soci e rappresenta un solido punto di riferimento nella realtà olearia pugliese.
Oleificio cooperativo Goccia di Sole, Molfetta (BA), tel. 0803381280
www.gocciadisole.it

Per chi ama il sapore "di verde"

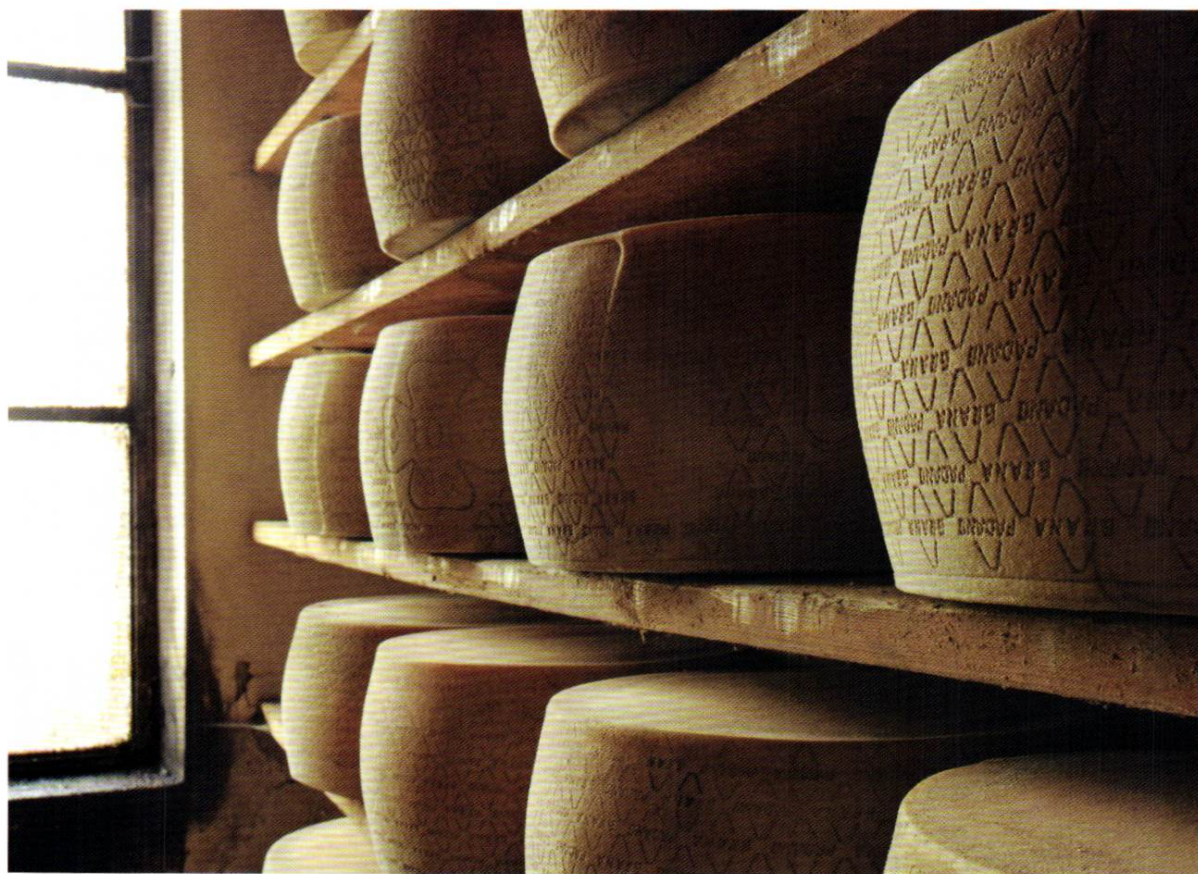
Val di Mazara Dop "Feudotto"
€ 6 (bott. 750 cc)

Il verde è il filo conduttore: si staglia sull'etichetta, si mescola a riflessi dorati nel colore di quest'olio, tutto da olive nocellara. Si ritrova nelle note olfattive dai toni erbacei, dove spicca il sentore di pomodoro, che si percepisce nitido al naso e ritorna poi nella sensazione retro-olfattiva finale, insieme a un vivace accento piccante. Anche il gusto è vegetale, con richiami di ortaggi. Oltre alla qualità, di questa cooperativa colpiscono i numeri: circa 1100 olivicoltori per 250 mila alberi coltivati su 1000 ettari olivetati.
La Goccia d'Oro, Menfi (AG), tel. 092574510
www.lagocciadoro.it

illustrazione Karin Kellner/2DM, foto Riccardo Lettieri. Il prezzo delle bottiglie è indicativo

Peccati di gola e tante storie

Grana Padano, mostarda, torrone, marubini, bolliti: nel territorio tra Crema e Cremona, il cibo è il degno contraltare di monumenti, chiese, opere d'arte, borghi fortificati. Per palati esigenti e viaggiatori curiosi

TESTO ANDREA FORLANI E PATRIZIA CAZZOLA FOTO ANDREA FORLANI

Non c'è nulla di meglio di una nebbiosa mattina di marzo per salire in macchina e puntare verso Cremona attraverso pianure ovattate e plotoni di pioppi sospesi nel vuoto, mentre antiche cascine fortificate appaiono e si dileguano come miraggi nel nostro specchio retrovisore. Intanto il pensiero va ai peccati di gola che ci attendono.

A Cremona, il tempio dei gourmet

Giunti in città, è come scoperchiare il vaso di Pandora: ne escono alcune tra le più affascinanti testimonianze architettoniche del Medioevo (il Duomo, il Torrazzo, il Battistero, la Loggia dei Militi...), un'interminabile collezione di palazzi storici, il rinascimentale complesso abbaziale di San Sigismondo, l'ottocentesco Teatro Ponchielli e liuterie di stradivariana memoria (ce ne sono 130), testimoni del legame con la musica e gli strumenti ad arco. Chiacchierando, si scopre anche un lungo elenco di personaggi che a Cremona sono nati o che da qui sono partiti per diventare potenti o celebri, da papa Gregorio XIV a Mina, dalla pittrice cinquecentesca Sofonisba Anguissola a Ugo Tognazzi. Noi incontriamo Amos Ziglioli e la moglie Michela che di sicuro meritano un posto nella lista dei "saranno famosi". Da meno di un anno, e con entusiasmo, sono ai comandi e ai fornelli dell'"Hostaria Porta Mosa", erede della storica "Osteria" di Roberto Bona e della madre Anna. Amos è cugino di Roberto e con lui (che ora si dedica solo alla sua "Enoteca Catullo", di fronte all'osteria, tempio dei gourmet) ha preparato una carta dei vini equilibrata e sfiziosa; Michela, con la complicità della zia che le ha rivelato i suoi segreti, ha continuato la tradizione di piatti locali (ma non solo) come i richiestissimi marubini (ravioli) classici cremonesi nei tre brodi, le tagliatelle con farina di castagne al sugo di funghi porcini, i bolliti con la celebre mostarda di Cremona. Tra i dessert, squisita la mousse di torrone e da acquolina in bocca l'assaggio di Grana Padano (siamo nella terra d'origine di entrambi) servito con una composta di melagrana e peperoncino oppure con marmellata di clementine, leggermente piccante. Torrone e Grana Padano, ma anche la mostarda, ci portano dritti dritti alla prossima tappa, Vescovato, 13 km a est di Cremona, con deviazione nella vicina Cicognolo.

Torrone, mostarda e Grana Padano Dop

Alla "Latteria Sociale Ca' De' Stefani" braccia robuste e volti arrossati dal vapore si muovono lesti sin dal primo mattino attorno a caldaie di rame fumanti, ricolme di latte e cagliate destinate a trasformarsi, dopo salatura e stagionatura, in Grana Padano Dop CR/101. La latteria ha più di un secolo di storia: correva l'anno 1900 quando dieci produttori di latte del Cremonese si costituirono in una delle primissime latterie sociali cooperative della Valpadana. Lo scopo era promuovere la lavorazione del latte proveniente dalle aziende dei soci e la vendita in comune dei relativi prodotti. Grana Padano, ma anche Provolone Dop, salami, cotechini, salamelle, cacciatori con il marchio Ca' De' Stefani (e altre bontà della tradizione cremonese),

Sopra
Forme di Grana Padano Dop della Latteria Sociale Ca' De' Stefani di Vescovato, cooperativa nata nel 1900. La Dop (Denominazione di origine protetta) è stata ottenuta nel 1996.
Nella pagina accanto
Uno scorcio del Torrazzo, a Crema, visto da piazza del Duomo.

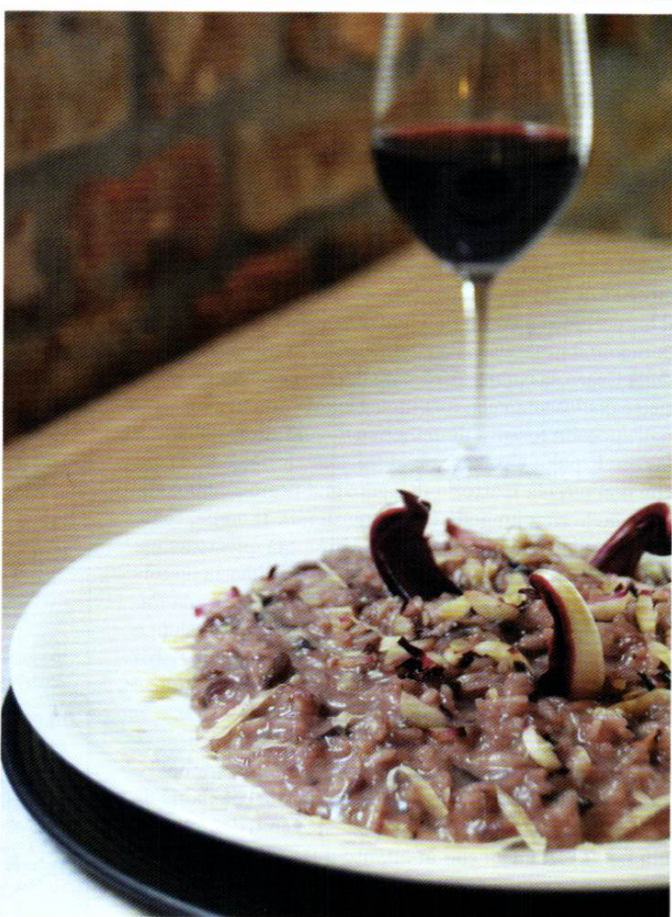
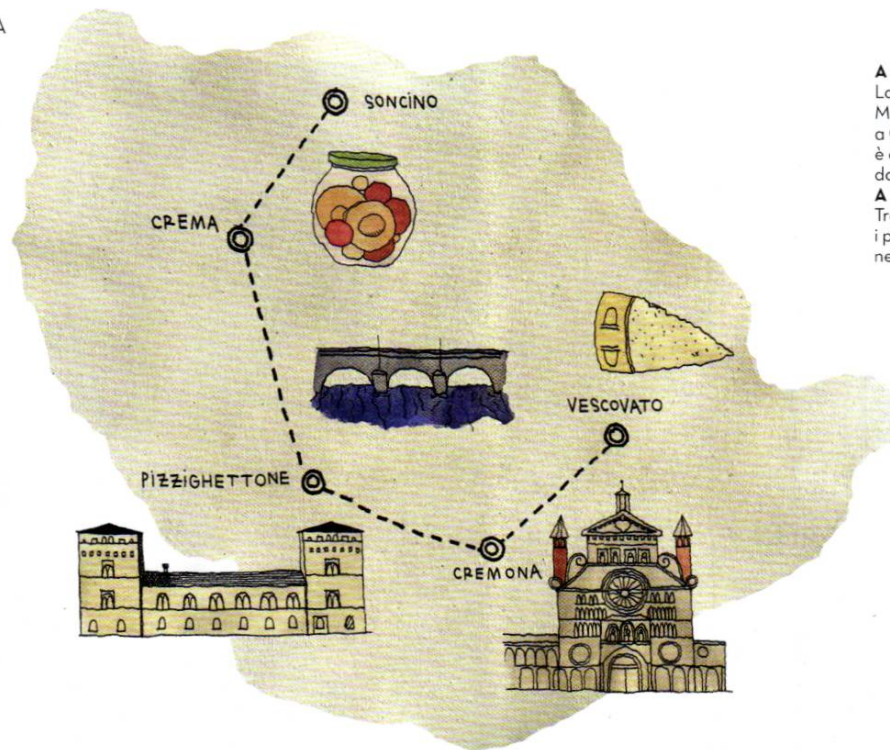
Sopra
Una fase della lavorazione del Grana Padano: la cagliata appesa a sgocciolare in teli di fibre naturali.
Nella pagina accanto, in senso orario
Una statua che adorna palazzo Bondenti Terni de Gregory a Crema; il porticato rinascimentale del Duomo di Cremona; un risotto del ristorante "da Giacomo" a Pizzighettone; scorcio del Torrazzo a Cremona.

per nostra fortuna, si comprano ancora oggi nello spaccio annesso allo stabilimento. Per quanto riguarda il torrone, invece, "Rivoltini Alimentare Dolciaria" è una garanzia fin dagli anni '30 del secolo scorso. Forte dell'esperienza di famiglia, Massimo Rivoltini produce con il torrone "forme" golose: stecche, torte che arricchisce con agrumi, caffè, cioccolata, glasse, salami con cuore di pistacchio e di gianduia, violini al limoncello e ai frutti di bosco. Tutti da acquistare nel negozio aziendale. Per la mostarda, è la ditta "Luccini" di Cicognolo l'indirizzo da intenditori, anzi, l'"Osteria de l'Umbrelèer". Il perché è presto detto: dietro a entrambe c'è la famiglia Luccini, cioè mamma Caterina con i figli Diego e Luisa. L'osteria esiste da una vita, l'azienda è più recente ed è nata proprio in seguito alla fama acquistata dalla mostarda della signora Caterina, prelibatezza riservata ai commensali e alle gastronomie di qualità (come la già citata "Enoteca Catullo"). Nell'appetitoso menu, che propone tortelli di Provolone e stracotto d'asino, troverete la mostarda in un'infinità di variazioni e abbinamenti: di zucca, perfetta nel ripieno degli omonimi tortelli, di mele e pere, raffinatissima, accanto ai bolliti misti, di melone con i salumi stagionati, di fichi con il Gorgonzola piccante e di cipolle rosse con il Gruyère, di agrumi con il cioccolato fondente...

La storia (appetitosa) di Pizzighettone

Di Grana Padano si riparla a Pizzighettone, andando da Cremona verso ovest per circa 22 km. CR/105 è la matricola apposta sulle forme della "Latteria Pizzighettonese", più giovane rispetto alla "collega" di Vescovato e specializzatasi in Grana Padano a partire dal 1953. Anche qui, sotto l'attenta supervisione di Riccardo Gaboardi, presidente della Cooperativa che conta 17 soci, si comincia all'alba per produrre quotidianamente 200 forme di Grana Padano in un processo immutabile scandito dalle precise regole del Disciplinare. La spesa si fa allo spaccio e, oltre ai formaggi (Grana Padano Dop, Provolone Valpadana Dop e Provolone Pizzighettone), troverete salumi locali. Il paese merita la visita. Fondato dai cremonesi nel XII secolo, Pizzighettone si affaccia sull'Adda con tutto il suo bagaglio di storia e fortificazioni, inclusa la torre del Guado dove per tre mesi trovò alloggio, suo malgrado, Francesco I di Francia, catturato dalle truppe di Carlo V nel 1525. Se l'appetito vien (anche) camminando, andate "da Giacomo", piccolo e accogliente ristorante rustico-chic che si affaccia sotto un portico in piazza del Municipio, cuore del centro storico. Lo gestisce, appunto, Giacomo Verdelli e il suo menu, a filiera cortissima e mensilmente aggiornato, racconta una deliziosa cucina del territorio (marubini ai tre brodi, salmerino marinato alle erbe e pepe rosa, lumache alla cremonese con polenta, spuma di torrone con cioccolato caldo...) piacevolmente rivisitata per palati contemporanei.

Sosta in una trattoria di campagna

Il nostro itinerario continua verso Crema, eterna rivale di Cremona: la meta è Bolzone di Ripalta Cremasca, a pochi chilometri dalla città, dove ci aspettano i fratelli Stefano

A destra, sopra
La chiesa di Santa Maria della Croce, a Crema. La cupola è affrescata dal Parravicino.
A destra, sotto
Tramonto tra i pioppeti, nelle terre del Po.

e Marco Fagioli e la loro "Trattoria Via Vai". Prima di parlare, però, di prelibatezze, apriamo una parentesi per spiegare perché, così pare, tra cremonesi e cremaschi non corra esattamente buon sangue. Salto indietro al gennaio 1160: mentre i monaci cistercensi dell'abbazia di Chiaravalle erano intenti alla lavorazione delle prime, in assoluto, forme di grana (*caseus vetus*, cacio vecchio, così chiamarono la loro invenzione), sotto le mura di Crema le truppe cremonesi e pavesi, supportate da quelle imperiali di Federico Barbarossa, si preparavano all'attacco finale per conquistare la città, rea di essere alleata di Milano. La soluzione venne da un ingegnere militare cremasco (tale Marchisio) passato al nemico: inventò due torri mobili con balestrieri che portarono in pochi giorni alla vittoria. Crema venne data alle fiamme e rasa al suolo. Per fortuna i cremaschi cominciarono subito la ricostruzione ed ecco, da ammirare ancora oggi, il Duomo duecentesco, il barocchetto palazzo Bondenti Terni de Gregory e, nella monumentale basilica cinquecentesca di Santa Maria della Croce, la cupola affrescata dal Parravicino: un ipnotico caleidoscopio che una monetina da un euro inserita nell'apposita fessura illuminerà a dovere. Il gps illumina invece Ripalta Cremasca e la frazione di Bolzone. È qui che una piccola trattoria di campagna premia i buongustai che la raggiungono (senza perdersi). Il nome, come abbiamo detto, è "Trattoria Via Vai" e già questo suona di buon auspicio. Quando poi sul palato si affaccia un tortello cremasco (tra gli ingredienti del ripieno: Grana Padano, amaretti, cedro candito e Sambuca), una scaloppa di fegato grasso d'oca alla cremasca, un formaggio Salva con le *tighe* (peperoni verdi a cornetto), un semifreddo al torrone, si rischia di commuoversi.

Dal Giudizio Universale al... Paradiso dei casoncelli

Commozione di altro genere a Soncino (15 chilometri da Crema), dal 2008 membro del ristretto club dei "Borghi più belli d'Italia" e che in quanto a trascorsi storici ha ben poco da invidiare alle altre località della provincia di Cremona. Per raccontare i suoi "passaggi di proprietà" ci vorrebbe un tomo della Treccani, meglio quindi concentrarsi su ciò di cui tuttora è possibile gioire: la Rocca sforzesca, due chilometri di cinta muraria intervallata da sei torrioni, la Casa degli Stampatori, la chiesa di Santa Maria delle Grazie, con un ciclo di affreschi che annovera un bel Giudizio Universale. Aggiungete anche il "Paradiso del Casoncello": ha sembianze tutt'altro che celesti, ed è un laboratorio da cui esce quanto necessario per trascorrere assai piacevolmente un soggiorno terreno, come casoncelli dai peccaminosi ripieni (alle erbette, al Bagòss...) e crespelle non meno tentatrici.

INDIRIZZI UTILI

LATTERIE
Latteria Sociale Ca' De' Stefani
via Padana Inferiore 12, Vescovato (CR), tel. 0372830270, www.latteriacadestefani.it
Latteria Pizzighettonese
via Monte Grappa 87/89, Pizzighettone (CR), tel. 0372743013

BOTTEGHE
Enoteca Catullo
via Santa Maria in Betlem 28/30, Cremona, tel. 037232077, www.enotecacatullo.com
Rivoltini
via delle Industrie 22, Vescovato (CR), tel. 0372830568, www.rivoltini.com

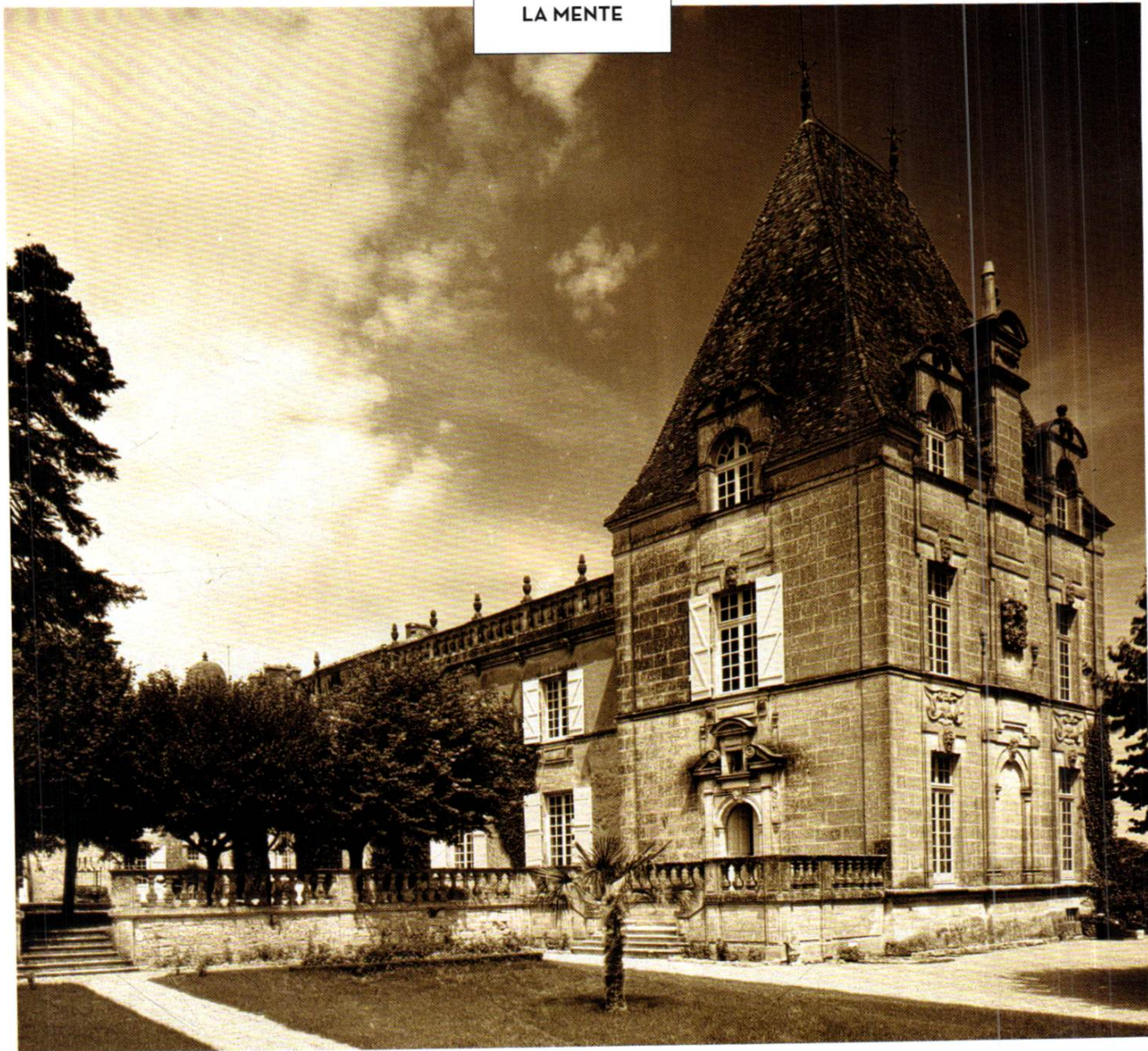
RISTORANTI
Hostaria Porta Mosa
via Santa Maria in Betlem 11, Cremona, tel. 0372080111
Osteria de l'Umbrelèer
via Mazzini 13, Cicognolo (CR), tel. 0372830509, www.umbreleer.it
da Giacomo
piazza Municipio 2, Pizzighettone (CR), tel. 0372730260, www.dagiacomo.it
Trattoria Via Vai
via Libertà 18, Bolzone di Ripalta Cremasca (CR), tel. 0373268232, www.trattoriaviavai.it

ALBERGHI
Dellearti Design Hotel
via Geremia Bonomelli 8, Cremona, tel. 037223131, www.dellearti.com
Agriturismo La Costa
via Piacenza 137/139, Crema (CR), tel. 3358301544-3358435699, www.agriturismocosta.it

INFO
IAT Provincia di Cremona
www.turismocremona.it
Consorzio Tutela Grana Padano
www.granapadano.it

GRANA PADANO DOP, FORMAGGIO DISCIPLINATO

Prendete nota: diametro da 35 a 45 cm, altezza da 18 a 25 cm, peso da 24 a 40 kg, spessore della crosta (dura e liscia) da 4 a 8 mm. Poi passate alla forma, che deve essere cilindrica, con lo scalzo (la parte laterale) leggermente convesso o quasi diritto e un colore scuro o giallo dorato naturale. Infine guardate i marchi: una serie di piccole losanghe e un rombo più grande con impresse le parole Grana e Padano e un quadrifoglio con la scritta Dop. Ecco un breve "assaggio" del Disciplinare di questo fragrante e delicato formaggio prodotto con latte crudo di vacca parzialmente decremato, a pasta cotta, duro e a lenta maturazione naturale. Per arrivare sulla nostra tavola ci vogliono nove mesi dalla formatura; se ne aspettiamo 20 e più, gusteremo un superlativo "Riserva".

illustrazione Thibaud Hérem

Una fortuna sull'arancia amara

Commerciavano il Cognac. Ma quando nell'acquavite "cadde" una goccia di Citrus bigaradia, *la loro vita cambiò: era nato il Grand Marnier. Storia di una famiglia che da sei generazioni fa grandi numeri. E teme solo il 18*

TESTO CRISTINA BERBENNI

Ogni due secondi, nel mondo viene acquistata una bottiglia di Grand Marnier. Moltiplicando, significa 1800 bottiglie ogni ora, 43.200 al giorno, 15 e passa milioni in un anno. Un enorme successo commerciale, certo, quello del liquore francese dal profumo agrumato, ma anche un'interessante pagina di storia del costume e dell'imprenditorialità lunga quasi due secoli. Una storia che racconta come dal 1827, attraverso 6 generazioni, la famiglia Marnier-Lapostolle ha ininterrottamente guidato e sviluppato l'azienda fondata a Neauphle-le-Château, nei pressi di Parigi, dal patriarca Jean-Baptiste. Dopo di lui, Eugène iniziò a "importare" dalla regione del Cognac l'allora quasi sconosciuta acquavite locale invecchiata, che conquistò subito il pubblico. Fu però il figliastro di Eugène, Louis-Alexandre, ad avere

A fianco
Louis-Alexandre Marnier-Lapostolle, nipote del fondatore dell'azienda. Nel 1880 inventò la ricetta del Grand Marnier. Una bottiglia storica, che ricorda il bicchiere da Cognac.
Nell'altra pagina
Il castello di famiglia a Neauphle-le-Château.

nel 1880 la straordinaria intuizione di arricchire la loro pregiata acquavite con l'aroma di un frutto esotico all'epoca rarissimo: l'arancia amara *Citrus bigaradia*, coltivata nell'area caraibica. Era il 1880: nasceva il Grand Marnier.

E poiché Louis-Alexandre era molto amico di César Ritz, il proprietario dell'omonimo esclusivo hotel parigino di cui era chef il mitico Escoffier, fu un attimo introdurre il nuovo liquore tra quelli serviti agli aristocratici e alle celebrità ospiti dell'albergo, che lo apprezzarono immediatamente, come per esempio Francesco Giuseppe, imperatore d'Austria, il quale ne ordinò subito casse e casse per poterlo offrire ai familiari e agli invitati della corte viennese. E quando al principe di Galles, il futuro Edoardo VII, di passaggio a Parigi, Escoffier preparò una crêpe utilizzando per la prima volta il Grand Marnier, la consacrazione fu definitiva e totale. Da allora, non solo nei ristoranti e negli hotel più famosi, ma anche nei salotti e nelle cucine dell'alta società internazionale il Grand Marnier divenne una presenza irrinunciabile. Ai ricevimenti e ai matrimoni della nobiltà non mancava mai e persino a bordo del *Titanic* ne furono stivate numerose bottiglie.

Tutto, nel Grand Marnier, è rimasto immutato da quel lontano 1880: la ricetta, innanzitutto, e poi l'inconfondibile silhouette tondeggiante della bottiglia (che evoca la forma del bicchiere da Cognac), il nome scritto in caratteri gotici, il sigillo di cera e il nastro rosso che ne garantiscono l'autenticità. Ciò che è cambiato è la dimensione dell'azienda, che oggi è un colosso mondiale, con "diramazioni" ad Haiti e in Cile, che spazia dalla produzione di liquori e vini fino alle proprietà alberghiere.

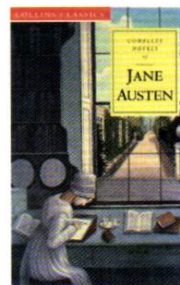
"Ad Haiti ci sono le nostre piantagioni di arance *Citrus bigaradia*, mentre in Cile possediamo vasti vigneti dalle cui uve ricaviamo etichette di alta qualità: soprattutto Sauvignon bianco, Chardonnay, Merlot e Cabernet Sauvignon. In Cile abbiamo inoltre realizzato un hotel di particolare fascino, unico, che fa parte dell'associazione Relais&Châteaux", spiega Jacques Marnier-Lapostolle, 77 anni, attuale presidente della società, gestita insieme con i figli Alexandra e Stéphane.

Tra poco, in aprile, un appuntamento importantissimo attende la famiglia Marnier-Lapostolle: verrà presentata e commercializzata in edizione super-limitata (solo 2000 bottiglie, prezzo 1000 euro) la più prestigiosa riserva di Grand Marnier mai creata. Si chiama *Quintessence* ed è prodotta con Cognac invecchiato almeno 50 anni nelle barrique di legno di querce francesi ultracentenarie. Ma alle cifre fuori dall'ordinario, i Marnier-Lapostolle ormai forse hanno fatto l'abitudine. Basti pensare che ogni anno l'azienda "consuma" per il sigillo 30 tonnellate di cera e il nastro rosso utilizzato potrebbe coprire la distanza da Parigi a Mosca.

L'unico numero che, più che inorgoglire, suscita qualche ansia ai signori Marnier è il 18. Curiosi di sapere il perché? Corrisponde ai giorni di autonomia per l'imbottigliamento. Se infatti per qualche imprevista causa (per esempio scioperi o mancanza energetica), le vetrerie che lavorano per il marchio (la prestigiosa Saint-Gobain e un'altra) venissero a trovarsi nell'impossibilità di produrre, dopo poco più di due settimane si esaurirebbe la scorta di bottiglie nuove. Onori e oneri: chi vende una bottiglia piena ogni due secondi, altrettanto deve averne una vuota ogni due secondi...

LETTO E MANGIATO

Le fragole di Mrs. Elton

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

"Venga ad assaggiare le mie fragole. Stanno maturando alla svelta".

È l'incauto invito nella sua proprietà di Donwell che Mr. Knightley rivolge a Mrs. Elton nel 42esimo capitolo di *Emma*, capolavoro di Jane Austen (1816). Mrs. Elton non se lo fa ripetere e coglie al volo quella che aveva l'aria di essere un'esortazione scherzosa.

«Donwell era nota per i suoi fragoleti, che servivano da raccomandazione all'invito. Ma non era necessaria nessuna raccomandazione, sarebbe bastato un campo di cavoli per far cadere in tentazione la signora, cui interessava soltanto andare da qualche parte».

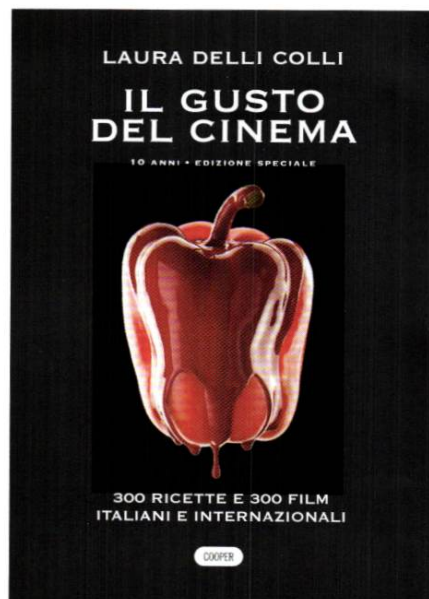
Non esistono i cattivi nei romanzi di Jane Austen. E tuttavia certe petulanti signore che si presentano, pagina dopo pagina, e che l'autrice si sforza di contrabbandare per personaggi comici non sono tanto lontane dalla malvagità. Mrs. Elton è una di queste signore, classe agiata e priva della minima consapevolezza della propria arroganza. L'autrice di *Emma* dà un saggio di virtuosismo utilizzando un solo personaggio, Mrs. Elton, un solo alimento, le fragole, e un solo paragrafo, per condannare in via definitiva un mondo di ipocrisia e conformismo.

«Mrs. Elton, in tutto il suo apparato di felicità, cappello grande e cestino, era prontissima a prendere la testa del gruppo, per cogliere, ricevere o chiacchierare. Le fragole, e soltanto le fragole, da adesso in avanti dovevano diventare l'oggetto di ogni pensiero e ogni discorso. "Il frutto migliore d'Inghilterra... il preferito... sempre sano. Questi fragoleti i più belli e le fragole della specie migliore. Delizioso raccogliersele da soli... l'unico modo di godersele davvero. La mattina di sicuro il momento migliore..."».

(Jane Austen, *Emma*, in *Complete Novels of Jane Austen*, HarperCollins, trad. it. di Stefano Tettamanti)

Trecento film, da guardare e mangiare

Laura Delli Colli da dieci anni recensisce film in base alle loro ricette. E ce le racconta, dai ciliegini di 007 al pranzo nuziale di Pupi Avati

TESTO LUCA MALAVASI

Di titoli sui tanti e diversi rapporti che legano cinema e cibo sono piene le librerie. Ma dieci anni fa, quando uscì *Il gusto del cinema* di Laura Delli Colli, l'abbinamento era ancora tutto da esplorare. Da allora, l'autrice, giornalista e storica del cinema, ha continuano, anno dopo anno, a chiudere in un "almanacco" 100 film legati al cibo, corredandoli di altrettante ricette. E oggi, per celebrare il decennale, Cooper pubblica un'edizione speciale, "una specie di piccolo Mereghetti del cibo sullo schermo", spiega Delli Colli: 300 film, dall'immancabile *Il pranzo di Babette* (con ricetta della quaglia *en sarcophage*) all'insospettabile *Quantum of Solace*, 22esimo capitolo della saga Bond (ciliegini al riso): "A differenza degli altri film di Bond, in questo, girato in parte in Italia, il cibo c'è e si vede, accanto all'immancabile Martini. Certo, finger food, perché 007 va di fretta...".

Il libro attraversa tutta la storia del cinema, ma ha il suo cuore in quello italiano: "Il nostro cinema ha sempre avuto un rapporto privilegiato con il cibo. E il cibo può trasformarsi in un importante mezzo di indagine sociologica: basta guardare alle tavole dei film tra la fine degli anni Quaranta e gli anni Settanta per capire, per esempio, com'è cambiato lo stile di vita degli italiani. In *Roma città aperta* (1945), per esempio, sulla stufa c'è una minestra di broccoli, perché altro non potevano permettersi".

Ma il cibo che si cucina e mangia nel cinema italiano di oggi ha anche un'altra ragione, legata alle Film Commission regionali che finanziano le produzioni: "I film diventano mezzi promozionali per il territorio e per le tradizioni locali, compresa, naturalmente, la cucina". Vedi, per esempio, *Mine vaganti* di Ferzan Ozpetek, che celebra il Salento e i cibi leccesi, a partire da ciceri e tria. "Il caso di Ozpetek è particolare, perché lui è un vero regista-cuoco, che ha trasformato la cucina di casa sua in un luogo di lavoro e svago: del resto, come mi ha spiegato, tra la preparazione di un piatto e quella di un film ci sono molte somiglianze; per esempio, bisogna dosare le emozioni con molta attenzione". Ma l'elenco dei registi italiani aspiranti cuochi è lungo, da Tognazzi ("che però, ormai anziano, si lanciava in creazioni immangiabili che propinava ai figli") a Ferreri ("solo a lui poteva venire in mente, ne *La grande abbuffata*, la storia di un gruppo di amici che si suicida mangiando"). Visconti, invece, non cucinava, ma amava trattarsi bene, anche durante le pause sul set: "Mentre la troupe mangiava il 'cestino', Visconti e pochi altri si appartavano per pranzi innaffiati con Champagne". Pupi Avati è invece "un amante della cucina emiliana. In *Storia di ragazzi e di ragazze* ha ricostruito un pranzo nuziale ispirandosi a un vecchio libro di ricette: ben 24 portate".

Già, le ricette, l'altra metà di questo libro che riesce nella difficile impresa di accontentare cinefili e buongustai. Da facili a difficili, hanno un pregio fondamentale: sono descritte senza tecnicismi, semplificate ma non banalizzate, "cucinate davvero, come le ho fatte io". La preferita di Delli Colli? L'aragosta Nuova Inghilterra, da *Tom Jones*, perché "attraverso il cibo, i due protagonisti si seducono a vicenda".

UNA MOSTRA A LUGANO

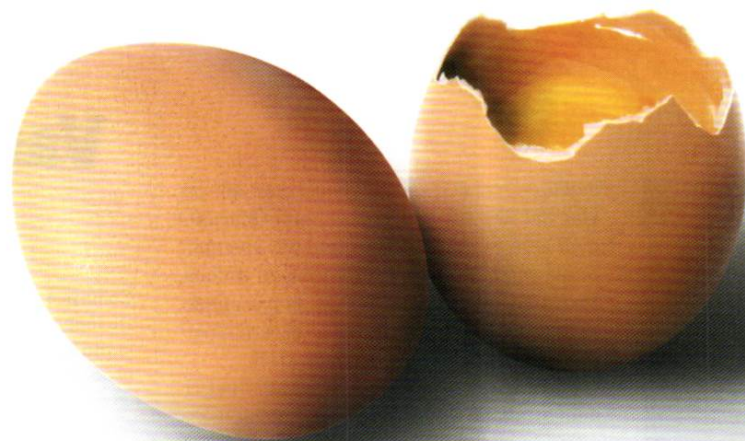
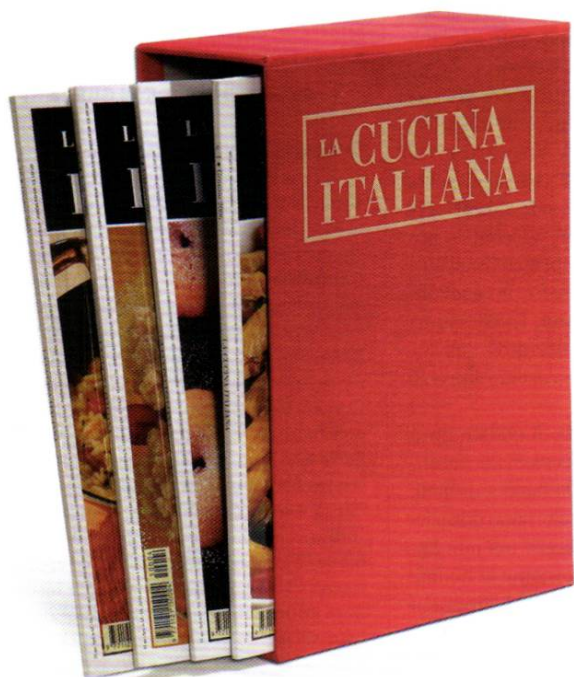
Vasi sublimi

TESTO PAOLO PACI

Come può, uno che sta tappato tutta la vita in via Fondazza al 36, diventare un artista di fama mondiale? Se poi i soggetti dei suoi quadri sono sempre gli stessi: una bottiglia o un brutto vasetto a strisce verticali, il mistero si infittisce. Per capire vita e opere (sublimi) di Giorgio Morandi, possiamo visitare, dal 10 marzo al 1° luglio, la mostra al Museo d'Arte di Lugano, a Villa Malpensata (www.mdam.ch). Cento opere in cui bottiglie e vasetti acquistano una vita metafisica e si trasfigurano nella verità assoluta delle forme. Un viaggio che, dall'interno di una cucina, penetra la realtà del mondo intero. Per capire meglio, possiamo andare direttamente in via Fondazza, a Bologna, a casa del pittore (www.museomorandi.it). Dopo questa visita, tornati nella nostra cucina, vedremo con altri occhi il "brutto" vasetto della zia.

LE SPIGOLATURE DI GIULIA STOK

Grande Muraglia Mattoni in cioccolato nero, calce in cioccolato bianco, guerrieri (560) al latte. È la Grande Muraglia che troneggia nel World Chocolate Wonderland di Shanghai. Appena inaugurato, è il secondo parco della Cina dedicato al cioccolato.
Controlli In Italia sono ben 60 mila all'anno nelle 47 mila aziende agricole certificate biologiche; solo 40 mila nelle 700 mila aziende convenzionali.
Bibite/1 Con 2,5 milioni di tonnellate l'anno, siamo tra i paesi europei che consumano più zucchero. Ognuno di noi ne assume almeno il doppio di dieci anni fa, circa il 50% attraverso le bevande.
Zafferano Pare che il macedone Alessandro Magno si lavasse i capelli con questa spezia, già usata dai Persiani come antidoto alla malinconia, per ravvivare le loro sfumature rosse prima di ogni battaglia.
Bibite/2 In Francia il Parlamento ha approvato una tassa sulle lattine che dovrebbe far incassare allo stato 240 milioni di euro nel corso del 2012, la metà dei quali servirà a riparare i costi sociali dell'obesità

Fonti: Il Corriere del Ticino, La Repubblica, Focus Storia, Il Corriere della Sera, Le Monde.

Custodisci i tuoi **segreti.**

Un anno insieme
a La Cucina Italiana è un anno
da conservare.

Tieni sempre in ordine le tue ricette preferite e proteggile con l'elegante, esclusiva custodia. Ordinarla è facile: basta versare **14,90 euro** (IVA e spese di spedizione incluse) sul conto corrente postale n° **14466205** intestato a **Editrice Quadratum S.p.A.**, Piazza Aspromonte 13, 20131 Milano (indicare la causale nell'apposito spazio). La custodia sarà inviata all'indirizzo indicato nel versamento.

Per informazioni: tel. 02.70642280 - fax 02.70642251 - arretrati@quadratum.it

Fluttuazioni in borsa? Tutta colpa del fast food

Lo dice tra le righe un vecchio saggio della gastronomia: Brillat-Savarin. Rileggendo la sua opera, sorprende l'attualità delle sue parole. Dalla finanza alla Red Bull

TESTO NICOLA LECCA

Il fast food? L'ha inventato Bonaparte. Che cercava di placare i bruciori di stomaco con un gesto passato alla storia. Vero o falso? Difficile stabilirlo. Certo ne era convinto un altro personaggio passato alla storia, non come guerriero ma come principe dei gastronomi. Nel 1789, in pieno fervore rivoluzionario, l'avvocato francese Anthelme Brillat-Savarin diventa deputato dell'Assemblea Costituente. Parla a favore della pena di morte (senza immaginare che presto sulla sua testa ci sarà una taglia) e, tra una seduta parlamentare e l'altra, coltiva la passione per la buona tavola. A riguardo prende appunti, filosofeggia, osserva. Di pagina in pagina, costituisce uno sconfinato zibaldone gastronomico che vedrà le stampe 35 anni più tardi con un titolo ambizioso: *La fisiologia del gusto*. La prima grande opera letteraria dedicata al cibo, riassunta dall'efficace motto: "Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei".

Così, mentre a Parigi la ghigliottina impazza e Londra demograficamente esplode diventando la più grande metropoli del mondo, questo ricco signore di corporatura robusta, giudice supremo della Corte di Cassazione, nel silenzio del suo studio approfondisce ed elogia l'arte antica della cucina. Una passione alla portata di tutti eppure sottovalutata. In proposito, con sarcasmo, appunta: "Solo l'uomo intelligente sa mangiare: non come Napoleone che s'ingozza in fretta e male!". Ecco scoperto il motivo dei suoi proverbiali bruciori di stomaco! La ragione di quella tipica posa, con la mano destra infilata fra i bottoni della divisa. Sono trascorsi due secoli da allora, eppure oggi si mangia ancor più in fretta e male di prima: ci si abbuffa e si pasticcia. I fast food imperano. In Austria c'è chi aggiunge il ketchup al risotto con i porcini. Brillat-Savarin ne sarebbe morto.

Fra gli uomini di potere, i bruciori di stomaco continuano a essere all'ordine del giorno: magari non sono più responsabili di guerre, ma certo hanno il loro peso sui malumori dei broker e, di conseguenza, sui singhiozzanti andamenti del mercato. Nel capitolo intitolato "Influenza della gastronomia sugli affari" Brillat-Savarin osserva che gli importanti avvenimenti diplomatici della storia si sono sempre svolti in occasione di sontuosi banchetti. La tavola era anche un punto di riferimento per concludere accordi commerciali. I business lunch oggi continuano a essere un'istituzione. È cambiata soltanto la loro durata: che si è drasticamente ridotta, per obbedire alla frenesia del moderno. Tanto che certi ristoranti della City londinese ne garantiscono lo svolgimento in meno di un'ora, offrendo un rimborso in caso di ritardi. Le cene di stato, al contrario, hanno mantenuto tempi biblici e astruse complicazioni: la regina Elisabetta, in occasione di una visita in Italia, ha ottenuto che gli spaghetti (troppo complessi da maneggiare) fossero sostituiti con sedanini e che la salsa fosse cucinata senza aglio né cipolla.

Molto di quanto osservato da Brillat-Savarin nella sua opera è rimasto immutato nel tempo. Stando alla bizzarria di certi blog, anche il tartufo ha mantenuto

intatta la fama di cibo afrodisiaco: pericoloso per la virtù, responsabile di cedimenti morali. Il capitolo dedicato agli effetti del caffè, poi, sembra un vero e proprio spot alla Red Bull e a tutte le altre bibite energetiche a base di caffeina, una sostanza che Brillat-Savarin ritiene capace di provocare uno straordinario stato di esaltazione cerebrale. Sorprendenti (e altrettanto lungimiranti) le osservazioni sulle proprietà antidepressive della cioccolata: "Le persone che fanno uso di cioccolata sono quelle meno soggette ai mali che insinuano la felicità della vita". Esilarante il capitolo dedicato all'influsso del buon cibo sulla felicità coniugale: argutamente concepito in tempi estranei alla terapia di coppia. A supporto del fatto che la passione per la buona tavola unisce e che "la pasta al burro" era (e rimane) un pranzo svelto. Da marito cornuto.

ANTHELME, UN MODERNO TRA DI NOI

"La gastronomia... ci sostiene dalla culla alla tomba, aumenta le delizie dell'amore e la confidenza dell'amicizia, disarma l'odio, agevola gli affari e ci offre, nel breve corso della vita, la sola gioia che, non essendo seguita da stanchezza, ci riposa da tutte le altre". Così Brillat-Savarin nel suo classico *La fisiologia del gusto*, pubblicato nel 1825 e oggetto di innumerevoli edizioni e traduzioni (l'ultima, in Italia, a cura di Slow Food, collana AsSaggi, 112 pagine, 14,50 euro). L'opera è la prima, nell'era moderna, a tentare una descrizione sistematica e scientifica dell'arte gastronomica: di particolare attualità i capitoli dedicati al piacere del cibo, al digiuno, all'obesità.

In dispensa

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione

Vellutata di primavera

Asparagi bianchi e verdi, con scaglie di mandorla, in questa vellutata pronta in 5 minuti. Da Knorr "i momenti Gourmet" senza conservanti, coloranti e glutammato in due abbondanti porzioni.

Tutti i colori del sale

Rosa dall'Himalaya, nero, verde, rosso dalle Hawaii, integrale affumicato dal Mediterraneo, in fiocchi dall'Australia. Un mondo di sapori nella gamma di sali di Gemma Selezione in vasetti da 200 g.

Dolcissimi datterini

Mutti propone una salsa pronta di pomodorini datterini la cui particolarità è quella di una spiccata dolcezza. Solo di pomodorino italiano in bottiglie di vetro da 300 g.

Antica tradizione

Solo semola e uova, lavorazione artigianale ed essiccazione lenta per queste pappardelle di Giordani. Una pasta che tiene la cottura, non scuoce e ha una grande resa. Ruvida, spessa, ricca di sapore per esaltare anche il condimento più semplice. In confezioni da 500 g per 8 ricche porzioni.

Saporita e colorata

Dal bianco del porro al rosso del cavolo, con un tocco piccante di rucola: il "Mix Vivace" di Bonduelle per un'insalata, pronta e pulita, in sacchetti da 125 g.

Eccellenze dalla Calabria

L'azienda agricola Acton, antica famiglia di origini inglesi, produce dal 1700, nelle sue tenute in Calabria, oli di differenti qualità curandoli dalla raccolta alla molitura, selezionando in purezza le varietà: questo, da olive leccino, è particolarmente delicato e fruttato. In bottiglie da 0,50 e da 1 litro.

Solo pura spremuta

Dimmidisì la prepara spremendo solo mandarini freschi. Nessuno zucchero aggiunto, niente conservanti né coloranti, solo tanta freschezza e vitamine. In comode bottigliette infrangibili da 250 ml.

foto Riccardo Lettieri

Lo gnocco italiano: bianco e con i "rebbi"

DAVIDE OLDANI
Allievo di Gualtiero Marchesi, Albert Roux, Alain Ducasse e Pierre Hermé, è ideatore della cucina pop, che mette in pratica nel suo ristorante D'O, a Cornaredo (MI).

Sono due i caratteri fondamentali per riconoscere da lontano il vero gnocco italiano: deve essere bianco, le colorazioni sono solo variazioni sul tema, e deve avere i segni dei rebbi della forchetta. Questo alla vista. Se poi parliamo di consistenze... allora si apre un vero e proprio trattato! Difficile definire (e soprattutto ottenere) il giusto equilibrio tra cedevolezza e carnosità, tra morbidezza ed elasticità... Certo la sapiente massaia conosce il segreto, come lo conosceva mia mamma, che fa degli gnocchi a dir poco perfetti. Per cercare di eguagliarli, ho fatto molte prove, e oggi ho anch'io i miei segreti.

Per prima cosa, le patate: bisogna scegliere quelle adatte, con pasta farinosa. In Italia, in genere, le patate farinose sono a pasta bianca, come la "Tonda di Napoli" o la "Bianca di Como". È importante, poi, cuocerle in modo che non si impregnino troppo di acqua: io le avvolgo nella carta stagnola e le cuocio in forno.

Ma poi, bisogna creare l'impasto giusto... e qual è la consistenza perfetta? Provate a congiungere indice e pollice come se faceste il segno dell'ok, toccate il muscolo del pollice, alla base del palmo; premete e sentirete una certa resistenza, unita a una morbidezza, che varia se, per esempio, unite pollice e mignolo. Ecco, lo gnocco perfetto deve essere simile al muscolo del pollice quando fate l'ok. Come fare? La patata giusta e ben cotta è già un buon punto di partenza; io poi ho due "trucchi" in più: unisco il grana e l'albume, che migliorano la carnosità. Alla fine, immancabili, i rebbi: da usare come un vero e proprio strumento. E attenzione che non siano troppo corti, per un giusto movimento dello gnocco sulla forchetta, devono misurare almeno 4 cm. Mano infarinata, una leggera pressione, rotazione e via! Da piccolo cinque li facevo uno lo mangiavo... e mi beccavo le sgridate di mia mamma, "perché la farina cruda fa male!".

Se li volessi colorati? Userei le patate viola. Il resto, spinaci, cacao, zucca... sono altre cose, non il vero gnocco italiano!

COME LI IMPASTO, LI CONDISCO, LI MANGIO

Avvolgo le patate una per una nella carta stagnola e le cuocio in forno. Poi le sbuccio e le schiaccio, le impasto con la farina (200 g su 1 kg di patate), aggiungo sale, un pizzico di noce moscata, un po' di Grana Padano grattugiato e circa 150 g di albume. Quando la farina è incorporata faccio gli gnocchi: pezzettini di impasto di circa 2 cm, che poi si ovalizzano quando li passo sui rebbi della forchetta. Se gli gnocchi sono fatti bene, allora reggeranno la mia cottura preferita, altrimenti si disfano: li faccio bollire, poi li raffreddo e li arrostisco in padella con un filo di olio. Poi si possono mangiare semplicemente con un po' di olio o arricchire con una salsa di formaggio. Di proposito ho voluto lasciare a mia mamma il primato degli gnocchi con il pomodoro, i suoi sono inarrivabili. L'arrostitura è la mia firma, ed è una garanzia di... giusta consistenza!

illustrazione Karin Kellner/2DM, foto Riccardo Lettieri

ALICI IN SALSA SEGRETA

Rizzoli Emanuelli dal 1906 produce "Alici in salsa piccante" lavorate con cura artigianale e confezionate nella mitica scatolina di latta dorata. E da oltre cento anni riesce a tenere segreta la ricetta della sua salsa, un mix di erbe e spezie che conferisce ai filetti di alici, morbidi e carnosi, un inimitabile gusto agrodolce. Azienda italiana più antica del settore di conserve ittiche, la Rizzoli Emanuelli pesca nei mari del Mediterraneo e i suoi alti standard qualitativi sono garantiti da una filiera certificata e controllata.
www.rizzoliemanuelli.it

MANGIAR TIPICO

Bella Lodi, il formaggio dalla tipica crosta nera, promuove "Vivere tipico Italiano" in collaborazione con il portale di turismo enogastronomico postitipici.it. Fino al 31 marzo l'"Antica Trattoria Campari" di Casaletto Ceredano (CR) rivisiterà il vivere tipico con i piatti della storia delle cascine della Bassa lodigiana e cremasca: *bottaggio d'oca* (oca con le verze), *stufato d'asina con polenta, salmì di lepre, bollito misto con la gallina*... Tutto accompagnato dal formaggio Bella Lodi anche in versione Raspadura.
www.postitipici.it

RUMMO CONQUISTA PARIGI

La pasta Rummo Lenta Lavorazione® è entrata nelle ricette di chef stellati come Alain Ducasse, Pierre Gagnaire e Guy Martin. Un passo storico per l'azienda con forti valori familiari, che da sei generazioni a Benevento realizza un prodotto che a cottura ultimata conserva una straordinaria consistenza. Rummo ha chiesto a Daniel Egnéus, illustratore innamorato dell'Italia, di fissare l'evento in un disegno: il risultato (a sinistra) è un'opera di grande suggestione.
www.pastarummo.it

ALLA SCOPERTA DELL'OLIO

Al museo con la Fratelli Carli
Sabato 31 marzo e domenica 1 aprile la Fratelli Carli, storica azienda a conduzione familiare fondata nel 1911 nel settore oleario e alimentare, dà appuntamento al pubblico al Museo nazionale della Scienza e della Tecnologia di Milano. Nell'"I.lab Alimentazione", laboratorio interattivo di alimentazione con l'aspetto di una cucina e l'atmosfera familiare degli ambienti domestici, con la guida di un animatore scientifico, adulti e bambini (da 8 anni) impareranno a riconoscere le caratteristiche che contraddistinguono l'olio extravergine di oliva. E potranno realizzare esperimenti scientifici su aspetti spesso poco conosciuti legati al cibo.
www.museoscienza.org/attivita/weekend.asp

DOLCEZZA NATURALE

Le confetture "Senza Zuccheri" Zuegg sono prodotte senza zuccheri aggiunti, con una tecnologia che, ottimizzando le temperature di cottura, sottopone la frutta a minor stress termico. Le confezioni da 250 g a € 2,65, con etichetta frastagliata, ne evidenziano la naturalità.
www.zuegg.it

NEL WEB

La Cucina Italiana e i "social"

Sono sempre più numerosi i social network che creano community di fan legati dalle stesse passioni. Sono quasi tutti interattivi, e la Redazione dialoga con gli utenti

La nostra pagina ospita molti post quotidiani, pubblicati dalla Redazione

La Redazione risponde alle domande dei lettori

Sono più di 30.000 i fan della nostra pagina fb

Tra i social network Facebook è uno dei più conosciuti, e in continua evoluzione. Sono diverse le pagine "fb" collegate al nostro marchio, due quelle gestite dalla nostra Redazione italiana: **la pagina ufficiale della Rivista**, dove si pubblicano foto di piatti, news, backstage, eventi, e quella della Scuola, dove gli chef e gli allievi possono pubblicare anche le foto delle ricette oggetto dei corsi. Attraverso Facebook, la Redazione "parla" con i lettori della Rivista, rispondendo alle loro domande.
www.facebook.com/lacucinaitaliana
www.facebook.com/lascuoladelacucinaitaliana

Nel social dedicato ai video, *La Cucina Italiana* ha un canale dedicato, dove si trovano **video di ricette, eventi, interviste**, format ideati insieme a sponsor. Sono oltre 6500 gli iscritti al canale. *www.youtube.com/user/lacucinaitaliana*

Twitter è il più dinamico, sintetico e veloce tra i social network: le informazioni sono da **concentrare in 140 caratteri**. Per gli oltre 7000 follower, la Redazione pubblica notizie flash sul suo mondo, tra rivista, scuola, sito, eventi. *@Cucina_Italiana*

Pinterest è l'ultima frontiera conquistata da *La Cucina Italiana*, che ha da poco creato la sua pagina su questa piattaforma. Qui la Redazione pubblica **foto del suo archivio**, le sue copertine e ha una sezione dove sceglie le foto food preferite nel web. *www.pinterest.com*

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Paolo Paci - ppaci@quadratum.it
Redazione
Emma Costa (caposervizio) - ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia - vdallacia@quadratum.it
Laura Forti - lforti@quadratum.it
Angela Odone - aodone@quadratum.it
Cristina Poretti - cporetti@quadratum.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@quadratum.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@quadratum.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@quadratum.it
Chef: Fabio Barbaglini, Sergio Barzetti, Davide Novati, Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopio
Segreteria di redazione - cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@quadratum.it
Carmela Gabriele - cgabriele@quadratum.it
Unità Organizzativa Redazionale di Editrice Quadratum
Cristina Berbenni, Patrizia Cazzola, Cristina Chiodi, Francesco Sangalli

Progetto creativo
SM Associati - www.sm-work.com
Art Direction
Davies Costacurta e Marco Velardi
Grafica
Pietro Malacarne (SM Associati)

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Marina Baumgartner, Luigi Caricato, Samuel Cogliati, Sergio Colantuoni,Giorgio Donegani, Andrea Forlani, Thibaud Hérem, Karin Kellner/2DM, Nicola Lecca, Luca Malavasi, Marzia Nicolini, Davide Oldani, Beatrice Prada, Massimiliano Rella, Emily Robertson, Carlo Spinelli, Giulia Stock, Studio Diwa (revisione testi), Alice Tait, Maria Tatsos, Annamaria Testa, Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette)
Per le foto
Guido Barbagelata, Alessandro Bon, Adriano Brusaferri, Contrasto, Sonia Fedrizzi, Andrea Forlani, Giandomenico Frassi, Riccardo Lettieri, Olycom, Beatrice Prada, Wolfgang Riess, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Tips Images, Conny Van Kasteel

Corporate Publisher
Roberta Carenzi
Consulenza editoriale
Paola Ricas
Product manager
Giovanna Resta Pallavicino

N. 3 - Marzo 2012
Rivista mensile - Anno 83°

IN COPERTINA
Foto di Riccardo Lettieri
Ricetta di Walter Pedrazzi

La Cucina Italiana

P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202. Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041.5099049; fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl
Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Il Sole 24 ORE S.p.A. - System
Direzione e Amministrazione
Via Monte Rosa, 91, 20149 Milano, Tel. 02 3022.1/.3837/.3807, Fax 02 3022.3214, e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com
Filiali
Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com - **Emilia-Romagna e Marche:** 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717, filiale.bologna@ilsole24ore.com - **Nord-Ovest:** 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Triveneto:** 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com
Centro: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com - **Sud:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
Estero: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com
Uffici
Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Napoli:** 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

Fotolito: Lito Scan Bencetti, Via Gallarate 116, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, Via E. Bugatti, 15 - 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A, Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano (Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2012 Accertamento Diffusione Stampa

I nostri partner

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

Alessi
Tel. 0323868611
www.alessi.it

Animal House
Tel. 0255188280
www.animalhouse milano.it

Ballarini
Tel. 03769901
www.ballarini.it

Bitossi
Tel. 057154511
www.bitossihome.it

Bormioli Rocco
Tel. 05245111
www.bormioli rocco.com

Covo
Tel. 0690400311
www.covo.it

Dominique Kieffer
www.dominique kieffer.com

Duerinocerontidue
www.due rinocerontidue.com

De Padova
Tel. 0277720244
www.depadova.it

Emile Henry
www.emilehenry.com

Enrica Negri
Tel. 0258309478
www.enrica negri.com

Farrow & Ball
www.farrow-ball.com

Giovanni Botter
Tel. 042386340
www.giovanni botter.com

Gmund
www.gmund.com

Himla
www.himla.se

Iittala distr. Finn Form
Tel. 02653881
www.finnform.it

Kähler
www.kahler design.com

Kenwood
www.kenwood.it

Laboratorio Pesaro
Tel. 0721481188
www.lpdesign factory.it

Le Creuset
www.lecreuset.it

Maxwell & Williams distr. Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Moneta distr. Alluflon
Tel. 07219801
www.moneta.it

Muji
www.muji.eu

MV% Ceramics Design
Tel. 0247710256
www.mv-ceramics design.com

Pandora Design
Tel. 02316157
www.pandora design.it

Paola Paronetto
Tel. 0434578148
www.paola paronetto.com

Papier
Tel. 02865221
www.papier-milano.it

Pyrex
www.pyrex.com

Rina Menardi
Tel. 0421280681
www.rina menardi.com

Rosenthal distr. Sambonet
Tel. 0321879711
www.rosenthal.it

Royal Copenhagen distr. Messulam
Tel. 02283851
www.messulam.net

Silva
Tel. 0289400788
www.silvatessuti.it

Society by Limonta
Tel. 0272080453
www.society limonta.com

Tescoma
Tel. 800 777 546
www.tescoma.com

Tessilarte
Tel. 055364097
www.tessilarte.it

Variopinte distr. Rossana Orlandi
Tel. 024674471
www.variopinte.com

Verdiana & Beniamina
Tel. 3351668241

Villeroy & Boch
Tel. 026558491
www.villeroy-boch.com

Zafferano
Tel. 0422470344
www.zafferano italia.com

NOTA BENE
Tra gli chef della nostra Cucina sperimentale c'è anche Alessandro Procopio. Ci scusiamo di non averlo citato negli scorsi numeri di gennaio e febbraio.

ERRATA CORRIGE
Il prezzo della pentola a pressione WMF pubblicata sul numero dello scorso febbraio a pag. 28 è di 179 euro, anziché 109 euro, come erroneamente segnalato.

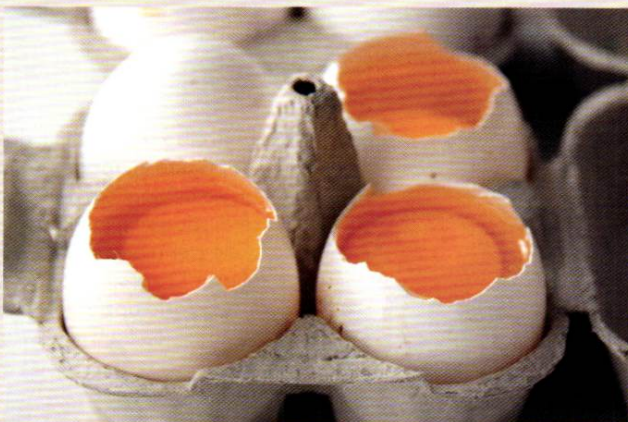
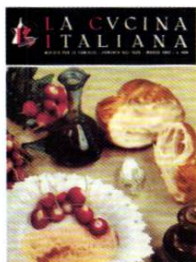
LA CUCINA ITALIANA

Non perdete il numero di
aprile
in edicola dal 27 marzo

Evviva la verdura!
Un ricco menu, solo vegetale, per celebrare il buono della primavera

Pranzo di Pasqua
CON LA FAMIGLIA, IN UN'ACCOGLIENTE CASA DI CAMPAGNA

Tutto l'uovo minuto per minuto
Alla coque, barzotto, sodo: i tempi giusti e le modalità di cottura

Ma quanto è strano questo würstel!

ANNAMARIA TESTA
Pubblicitaria e saggista, si occupa di comunicazione e creatività. Insegna all'Università Bocconi di Milano. Per noi sceglie e commenta ogni mese le pubblicità più significative uscite su *La Cucina Italiana* 50 anni prima.

La pubblicità dei würstel Negroni appare sul numero di marzo 1962 de *La Cucina Italiana*. Insieme a consigli sulla bellezza dei capelli, sul problema dell'infedeltà coniugale e sulla coltivazione delle dracene. In più, una visita nella cucina della cantante Wilma De Angelis. Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: www.lacucina italiana.it/potcast

Sì, le foto di cibo sono difficili da scattare. E i würstel non sono proprio fotogenici. Però questa pagina ci appare davvero archeologica: oggi si cerca l'appetizing appeal e uno scatto in bianco e nero, per il cibo, è un'eresia. E quel coperchio rovesciato e sporco di senape lì in mezzo, che vuol dire? E i tre brandelli di pane appoggiati sul nulla? Che c'entrano i fiori svenuti dietro il boccale? E la bacchetta impiastricciata sul tagliere? Oggi sul set c'è sempre un food stylist, che sistema il cibo e arriva a truccarlo per farlo apparire... bello da mangiare. Tranquilli, però: le foto redazionali de *La Cucina Italiana* sono belle così, al naturale.

illustrazione Karin Kellner/2DM